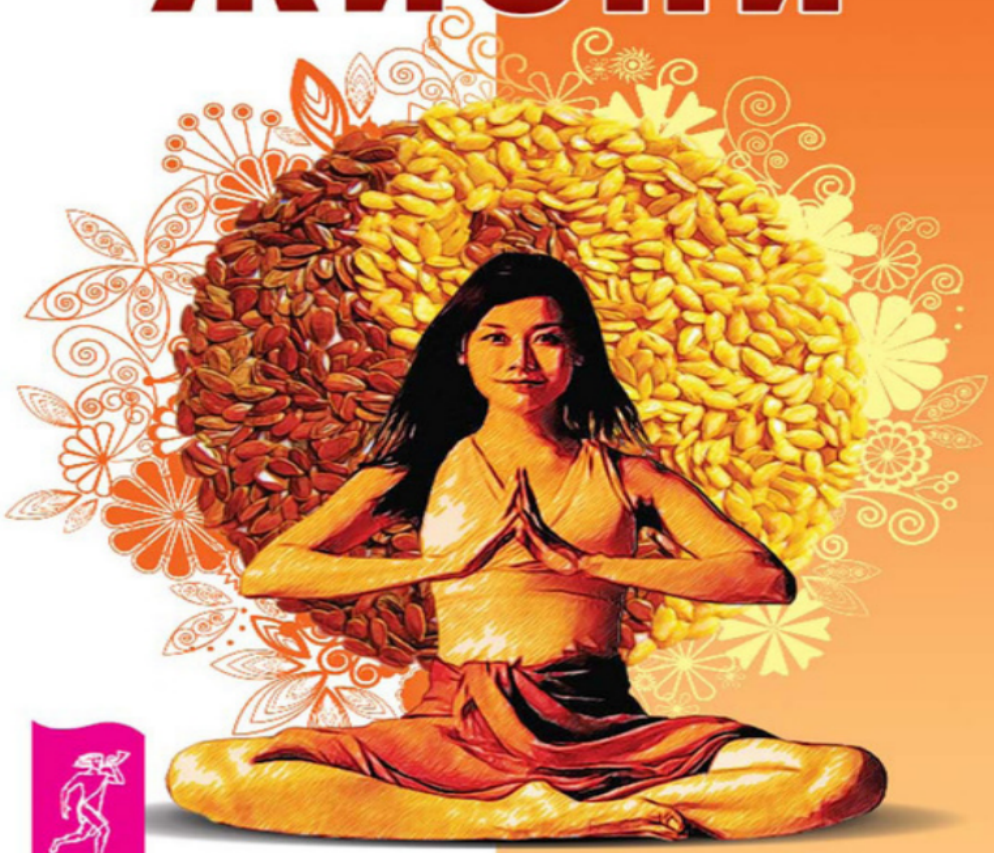
Симор Коблин

О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



ВЕСЬ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В переводе с латыни слово «макробиотика» означает «большая жизнь». Долголетие, силы, удовольствие, развитие – вот неизменные составляющие поистине полноценной жизни, вкусной и здоровой! Принципы макробиотики универсальны: этот подход к питанию идеально подходит и для борьбы с лишним весом, и в качестве метода оздоровления, и как составляющая образа жизни.

Симор Коблин, признанный эксперт в области восточной медицины и настоящий знаток азиатской кухни, подробно и доступно объясняет, как энергетика пищи влияет на наше здоровье и энергетический потенциал. Он отмечает, что макробиотика не ограничивает рацион тем или иным набором продуктов. Есть можно все, что пожелаете. Осознавая потребности своего организма, вы просто выбираете подходящие продукты и с их помощью улучшаете свое самочувствие.

В этой книге вы найдете множество изумительных рецептов, а также рекомендации по приготовлению лечебных средств в домашних условиях, благодаря которым сможете избавиться от недугов и научитесь обходиться без лекарств.

- Симор Коблин
  - Благодарности
  - Введение
  - Как укрепить здоровье
    -
    - Чувства
  - Составляющие здоровья
    -
    - Настройка на мудрость нашего тела
  - Сигналы тела: семь признаков болезни
  - Есть ли улучшения?
  - Семь признаков здоровья
  - Семь уровней сознания
  - Силы природы Инь/ян – баланс взаимодополняющих противоположностей
    -
    - Факторы определяющие инь и ян
    - Разные контексты инь и ян
  - Энергетика пищи и ее влияние на нашу жизнь
    -
    - Продукты и их влияние

- Пищевые пропорции
  -
  - Зубы и десны
  - О мужском и женском
- Психология тела: инь и ян
- Телосложение и состояние здоровья
  -
  - Устойчивость и гибкость
  - Электричество в нашем теле
  - Реактивные состояния: сжатие и расширение
  - Энергетика пищи и наше самочувствие
  - Пять движений
  - Пустота, полнота или избыточность/ недостаточность
- Взаимоотношения между элементами
- Диагностика по модели пяти движений
- Пять движений: гармонизирующее питание
  -
  - Движение течения
  - Движение прорастания
  - Движение сияния
  - Движение заземления
  - Движение собирания
- Кислота и щелочь
  -
  - Кислотная и щелочная вода
- Выбор продуктов – количественный и качественный аспекты
- Часто задаваемые вопросы о еде
- О генетически модифицированных и натуральных продуктах
  -
  - Сколько нужно пить жидкости
  - Как получить максимальную пользу от пищи
  - Стоит ли употреблять соль
  - Можно ли употреблять приправы и специи
  - Полезен ли хлеб, макароны и мучные изделия
  - Являются ли цельные злаки кислотообразующим продуктом
- О голодании
- Стандартная макробиотическая диета
  -
  - Цельные злаки
  - Супы

        - Овощи
        - Бобы
        - Морские овощи (водоросли)
        - Рыба
        - Заменители молочных продуктов
        - Приправы и специи
        - Особые блюда для улучшения потока сексуальной энергии (джинг чи)
        - Масло
        - Соленья
        - Сырые рецепты
        - Сладости
        - Закуски, орехи и семечки
        - Напитки
        - Обычное меню на день
    - Часто задаваемые вопросы о макробиотической кухне
    - Домашняя аптека
        -
        - Домашние рецепты
        - Пластыри, повязки и компрессы, скрабы
    - Выздоровление
    - Проверка временем
    - Литература и интернет-ресурсы
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13
    - 14
    - 15
    - 16
    - 17
    - 18
    - 19
    - 20

- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25

Симор Коблин
О вкусной и здоровой жизни

Благодарности

Спасибо моим учителям, студентам, друзьям, моей семье и коллегам: С. К. Чу, Ватуру Охаши, Мичо и Авелин Куши, Шизуко Ямамо-то, Биллу Тара, Стиву Ганье, Мюррею Снайдеру, Набору Мурамо-то, Герману Айхара, Джорджу Осаве; Школе целительских искусств: Дебби О'Коннор, Дреа Хамелрат, Марлен и Тиму Стоффер, Нэнси Поффенбергер, Молли Кинц, Елене Марин, Андреа Смит, Кристи Викс, Кэрол Дайсарт, Шеннон Томпсон, Шейле Стилман, Пэм Грир, Мануэль Кабесаз, Фай Юсри, Хьюго Ангияно, Бретту Бриндли, Патти Пейс, Дениз Нис, Лорри МакКой, Эрике Тиббетс, Джеффу Сэйнт Онж, Соне Джинс, Эстелле Галлардо, Бенджамину Грунд, Сидэ Матейя, Шэннону Тулиус, Джейсону Виксу, Адриану Баттлер, Лие Крамп, Рэни Винсен, Кристи Кларк, Кристи Рассел, Руди Янг, Крису Трулок, Эйсан Тезверен, Дженни Девид, Малии, Тифф, Мине Добич, Татьяне Афанасьевой, Маркете Ондрашковой, Нине Булажич, Станиславу Херверт, Джону Сандерсону, Самане Бендетти, Диане Шабазьян, Полу Кёртис, Вонде Карраско, Донне Эдметт, Жану и Карлосу Ричардсонам, Колин и Жимбо Сомек и многим другим, с кем мне посчастливилось разделить дорогу к здоровью.

Рецепты: Ашана Лободи, Дебра Сёркс, институт Куши, Авелин Куши.

Графика: Ники Бадуа, Кристи Кларк.

Редакция английского текста: Никки Швирцек, Чак Свит.

Книга, множество идей
родились благодаря вдохновению и поддержке
тех, кто рядом.
Моя душа радуется,
я тронут и вдохновлен.
Пусть нас всех озарит восторг
вечной песни Природы:
сияние звезд,
океанский бриз,
бесконечное единство —
множество гостей песка
на одном берегу.
Эхо сладкой музыки
отражается в каждом звуке.
Гармония, которую все мы ищем,
и живем сейчас.

Введение

Каждый хочет быть здоровым и счастливым. Все мы стремимся к этому. Наряду с технологическим прогрессом (разрастание мегаполисов, новейшие технологии в обучении/науке, появление Интернета), который сопровождает достижение наших целей, увеличивается и количество проблем (дегенеративные заболевания, загрязнение окружающей среды, голод, насилие, войны). Все больше людей в попытке избежать крайностей ищут новые методы для сохранения жизненного баланса. От ароматерапии до дзен-медитации – холистический подход к здоровью предполагает множество практик, которые способствуют личному и всеобщему благополучию.

Из инструментов, которые помогают нам достичь баланса, мы часто упускаем из виду питание. А ведь именно пища, которую мы употребляем, становится источником энергии для совершения повседневных дел. В то время как многие отрицают силу питания, все больше и больше людей осознают, что пища влияет на качество жизни. Фраза «Мы есть то, что мы едим» напоминает о том, что еда связана со всеми нашими поступками. В этой книге я поделюсь своим опытом следования макробиотике. Вы узнаете, каким образом вкусная, натуральная, качественная пища помогает нам достичь любой цели с удовольствием, и, что самое важное, помогает «быть», следуя нашей общей мечте о здоровье и внутренней гармонии.

Слово «макробиотика» родом из Древней Греции: «макро» означает «большой», а «биотик» – «жизнь». Философ Аристотель, а также самый известный врач в истории западного мира Гиппократ обозначали этим термином практики (в том числе диеты), которые могли восстанавливать организм. «Отцом» макробиотики считается японец Джордж Осава (1893–1967), который объединил эти идеи с философией древнего Востока и сформулировал множество концепций естественной жизни, диет, упражнений, философских практик, которые помогают достичь цели – Большой жизни. Согласно макробиотике, поскольку мы, люди, находимся на самом верху пищевой цепочки, у нас есть свобода выбирать любую пищу, какую мы захотим. Возможно, тех из вас, кто уже знаком с макробиотикой, эта мысль может удивить, однако на Земле, в буквальном смысле слова, нет ни одного продукта, который бы макробиотика запрещала. Это такая диета, согласно которой можно есть все, что хочешь, принимая во внимание связь пищи и образа жизни с самочувствием.

Для того чтобы определить, какие продукты подойдут тому

или иному человеку, макробиотика опирается на принципы баланса, существующие в природе. Наши пищевые потребности различны и зависят от состояния здоровья, климата, образа жизни, наследственности и т. д. Звезда голливудского кино нуждается в одних продуктах, а коренной житель Аляски, работающий проводником в горах, – совсем в других. К сожалению, первые работы по макробиотике были очень категоричны, в них присутствовало жесткое деление на хорошее и плохое, правильное и неправильное. Кроме того, многие больные выздоравливали, соблюдая очень простую диету. Так появилось популярное заблуждение о макробиотике как об узком и ограничивающем режиме питания. Судя по всему, в какой-то момент между Джорджем Осавой и его учителями возникли серьезные разногласия. Они касались вводных консультаций и так называемой стандартизированной диеты для изучающих макробиотику. Такого рода шаблоны могут ограничить возможность самоисследования и сводят подход к здоровью в плоскость рецептов и указаний, широко распространенную на Западе.

Чтобы помочь тяжело больным людям, у которых не было времени изучать принципы здорового питания, а также для тех, кому нужна была помощь специалистов и практическое пособие, было решено давать частные консультации и утвердить «Стандартную макробиотическую диету». Таким образом, то, что стало нормой на пути знакомства людей с методом, не давало им возможность увидеть более широкую перспективу, мотивировать себя на дальнейшие открытия в сфере здоровья, что изначально заложено в макробиотике. В данном тексте я буду избегать деления на правильное и неправильное, а также не буду писать о том, что следует есть, а что – нет. Для того чтобы эта книга принесла пользу широкому кругу читателей, я опишу обычное и возможное влияние тех или иных продуктов и способов приготовления пищи. Предоставляю вам самим решать, какая еда и в каком количестве вам подходит.

Чтобы понять, какие продукты помогут укрепить здоровье, я предлагаю вам внимательно прислушиваться к собственному телу и опираться на личный опыт, изучая информацию, изложенную сведущими учителями и практиками. Я также надеюсь, что эта книга поможет вам сынтегрировать восточные и западные подходы к питанию и создать фундамент для здоровой диеты и образа жизни.

Водоворот мыслей в голове – ступаю наощупь. Иду вовнутрь… Мое сердце знает и говорит со мной, тело чувствует, а

душа понимает. Тссс… Слушайте.

С. К.

Рекомендации и способы диагностики, которые содержатся в этой книге, не заменяют похода к врачу и медицинского лечения. Читателю рекомендуется проконсультироваться с квалифицированным специалистом, чтобы обрести свой путь к здоровью и благополучию.

Как укрепить здоровье

Здоровье – самый важный инструмент на пути к реализации нашей внутренней мечты (мир и счастье) и внешней (решения, которые мы принимаем в повседневной жизни). Поступки здорового человека находятся в согласии со стремлениями души. Чем здоровее мы становимся, тем лучше осознаем смысл нашей жизни.

Существует три способа укрепить здоровье. Высокий уровень витальности предполагает следующее.

1. Здоровье на физическом уровне. Дыхание, упражнения, сон, крыша над головой, питание и чистота (внутренняя и внешняя).
2. Здоровье на эмоциональном уровне. Умение управлять своими чувствами, использовать их для исцеления. Наши отношения с другими становятся источником целительной энергии и не дают нам стоять на месте. Мы позволяем уму служить нам вместо того, чтобы мы служили ему. Ментальная и эмоциональная чистота и единство – состояние, которое китайские философы называли сбалансированным «шен», оно проявляется искоркой в глазах.
3. Здоровье на духовном уровне. Каждую жизненную ситуацию мы воспринимаем как шаг к восприятию большой картины жизни. Это становится смыслом нашего существования.

В данной книге вы найдете методы для укрепления физического, эмоционального и душевного здоровья; особое внимание будет уделено пище, которую мы едим. Рассматривая этот упрощенческий подход, я предлагаю вам задуматься над тем, зачем мы усложняем себе жизнь. Исцеление и укрепление здоровья может быть очень простым делом. Уверен, что каждый может подумать о десяти вещах, которые, если делать их ежедневно, приносят пользу здоровью. Тем не менее, большинство людей находят причины, чтобы не заниматься полезными практиками. Почему жить просто оказывается такой сложной задачей? Самая важная мысль, которую я надеюсь донести до читателя, заключается в том, что еда воздействует на нас энергетически. Как дожди, почва (кислотная или щелочная), воздух (чистый или загрязненный) влияют на рост дерева, так на нас воздействует пища, которую мы едим (свежая или нет, легкая или тяжелая), воздух, которым мы дышим (сельский или городской), все чувства (радостные и грустные), которые мы

испытываем.

В первых разделах книги рассматривается наша связь с природой с позиций энергетики. Максимальная сонастройка с природными циклами привнесет в вашу жизнь гармонию с окружающим миром. После прочтения этих глав, возможно, вы по-другому посмотрите на продукты и то, как они влияют на вашу жизнь с точки зрения энергетики: холодные/горячие, расширяющие/сжимающие, расслабляющие/бодрящие и т. д. Со временем вы наверняка начнете замечать, как пища влияет на ваше тело и эмоции. Предлагаю вам внимательно понаблюдать за этим процессом и отрегулировать его. Как вы себя чувствуете после того, как съели те или иные продукты? Ниже вашему вниманию будут предложены параметры, по которым можно продиагностировать самочувствие. Между эмоциями и физическими ощущениями в теле существует связь. Осознавая ее, мы можем укрепить здоровье и исцелиться. Давайте остановимся на этом подробнее.

Чувства

Мы слишком часто путаем чувства, которые испытываем (счастье, злость, грусть и т. д.), с мыслями и интеллектуальными представлениями. Я же предлагаю вам переживать физические ощущения, возникающие в теле, когда мы испытываем эмоции. Вместо того чтобы как-либо называть чувство, истолковывать его, мы можем соединяться с нашим телом, поддерживая таким образом его живость и энергичность. Даже в трудные моменты жизни (и особенно в такие моменты) оставайтесь присутствующими, слушайте – тело предоставит «топливо», которое поможет вам оказаться еще на шаг ближе к здоровью. Когда в вашей жизни возникает трудность, или, наоборот, вы испытываете вдохновение, сделайте вдох и прислушайтесь, будьте внимательны к тому, что происходит в вашем теле. Возможно, какая-то часть тела требует вашего внимания. Какая? Направьте туда дыхание. Отмечайте, что происходит, когда вы просто наблюдаете. Чувствуйте… Дышите… Остановите поток мыслей или анализирование происходящего. Просто дышите и прислушайтесь к физическим ощущениям в теле… Если вы чувствуете напряжение или боль, отметьте, где они возникают. Направьте туда дыхание, спокойно дышите животом… наблюдайте… слушайте. Что происходит, когда вы обращаете внимание на эти ощущения? Остановите поток мыслей и сконцентрируйтесь на дыхании. Ощущения становятся другими или они перемещаются? Ощущения сопровождаются усилением кровообращения в тех частях тела, которые требуют вашего внимания. Эмоциональная и физическая реакция на них подпитывает наше тело/разум/дух. Данное упражнение уместно в любое время. Оно поможет вам лучше узнать энергетику тела. Кроме того, это очень эффективный метод для того, чтобы расслабиться, успокоиться и сконцентрировать внимание.

Присутствовать. Самый ценный дар.

Составляющие здоровья

Жить в радости и гармонии – наше право от рождения. Можете ли вы вспомнить время, когда у вас все было прекрасно? Когда вы пребывали в потоке энергии и чувствовали связь с большой картиной жизни – мечтой. Может быть, вы любовались океаном или смотрели на ночное небо, усыпанное звездами? Возможно, вы вспомните конкретного человека, с которым были вместе. Освежите в памяти момент, когда каждой клеточкой тела вы ощущали вдохновение! Это чувство означает, что мы переживаем внутреннюю мечту, к которой все стремимся. Когда мы сворачиваем с пути здоровья и благополучия, наше тело сообщает нам об этом, подавая четкие сигналы. Внимательно прислушиваясь и следуя им, мы возвращаемся к нашему предназначению в жизни и воплощаем мечты в реальность.

Настройка на мудрость нашего тела

В этой главе изложены три модели диагностики состояния здоровья. На нашу жизнь можно взглянуть со следующих точек зрения: 1) болезни[1], 2) здоровья, 3) развития сознания. Диагностика состояния здоровья и составление рекомендаций по его укреплению похожи на написание музыки. Текст, мелодия, ритм и аккорды являются компонентами музыкального произведения точно так же, как физическая активность, еда и наши повседневные решения представляют собой инструменты, благодаря которым мы можем улучшить нашу жизнь. Прислушиваясь к телу и воспринимая его сигналы как подсказки, мы формируем нашу судьбу, как композитор, который создает произведение искусства.

Сигналы тела: семь признаков болезни

Т ело можно сравнить с оркестром, который исполняет симфонию: тысячи метаболических процессов постоянно происходят внутри нас: на сознательном уровне (например, когда мы делаем зарядку) и на бессознательном (например, когда мы перевариваем пищу). Если мы идем на компромисс со здоровьем, наше тело сообщает об этом очень ясно, подавая сигналы и «предъявляя» симптомы. Очень важно обращать внимание на эти знаки, а не воспринимать их как помеху. Если мы игнорируем или подавляем сигналы, которые посылает нам организм, они становятся громче и болезненнее – чтобы привлечь внимание. Как мы поступаем, если в нашем автомобиле загорелся сигнал масла? Просто отключаем его или занимаемся ремонтом? Обычно мы отправляемся в ближайшую мастерскую, как только машина начинает барахлить. Однако когда дело касается здоровья, многие ждут до последнего и только потом принимают меры.

Ниже перечислены семь признаков болезни. Их предназначение – обозначить и сбалансировать органы и части тела, которые требуют внимания. Все семь признаков описывают глубину и серьезность вызова, с которым сталкивается организм. Также важно понимать, что каждый из них является сигналом, который тело, обладая глубинной мудростью, посылает нам для того, чтобы мы стали здоровее.

1. Усталость

Усталость – первый признак того, что какой-то аспект нашей жизни нуждается в изменениях. Достаточно ли у нас энергии для повседневных дел? На усталость указывают такие фразы: «Я не могу», «Я не буду», «Я не сделаю»… Отказываетесь ли вы от своих настоящих целей и желаний из-за того, что они требуют слишком много энергии?

Многие считают, что ежедневная усталость – это нормально. Однако, когда мы действительно здоровы, то работаем, наполненные энергией и вдохновением. Сколько людей пьют кофе и едят сладости, чтобы подзарядиться! В то время как лучшее средство от усталости – отдых! Подавляя усталость кофе и другими стимуляторами, мы перегружаем надпочечники/почки и ухудшаем их фильтрационную способность. Таким образом,

кровь остается в кислотном, загрязненном состоянии. Этот паттерн в случае его многократного повторения истощает тело, разум, эмоции и дух, ослабляя в конечном итоге наше стремление к осуществлению желаний. Отвечая на первый же «звоночек», который призывает нас изменить образ жизни, мы укрепляем свое намерение и предотвращаем более серьезные проблемы со здоровьем. Отдых, физические нагрузки, сбалансированное питание помогают нам стать более уравновешенными. Негативные убеждения можно заменить позитивными: «Я могу», «Я сделаю», «Я буду», «Я выбираю». Так мы активизируем силу воли и помогаем себе достичь цели и исполнить желания.

2. Боль и ригидность

Если мы подавляем или игнорируем первый сигнал – усталость, в теле накапливаются токсины, состояние крови ухудшается, а организм переходит на следующий уровень болезни, когда симптом заявляет о себе еще громче. Продукты метаболизма естественным образом ищут выход через поры, когда работают наши мышцы и суставы. Если тело слишком устало и не может полностью выводить ненужные вещества, они накапливаются в суставах и тканях, что вызывает боль и ригидность.

3. Непроизвольное очищение организма

Если отходы продолжают накапливаться в крови, сигналы становятся громче; и тогда тело избавляется от токсинов более радикальным способом. Открывается канал для вывода ненужных веществ. В результате – неприятный запах изо рта, насморк, одышка, рвота, частое мочеиспускание, диарея и т. д. Тело выводит 70 % токсинов через дыхание, 20 % – путем потоотделения, 7 % – через мочеиспускание, 3 % – через кал. Когда люди находятся на этом уровне болезни, я обычно говорю им воодушевляющие слова: «Поздравляю! Ваше тело усердно трудится над выздоровлением». Если мы пьем антигистаминные препараты, пользуемся косметикой, антиперспирантами или другими способами блокируем вывод ненужных веществ, токсины, не находя выхода, остаются в теле, продолжая отравлять организм. На этом уровне тело заявляет о дисбалансе еще громче в отчаянной попытке привлечь наше внимание.

Слезы, гнев и резкие смены настроения работают как энергетические катализаторы. Они дают телу толчок для того, чтобы избавиться от скопления токсинов. Эмоции – это отчаянная попытка тела очистить кровь. Если мы подавляем или замораживаем наши чувства при помощи антидепрессантов, алкоголя, «травки» или даже просто шоколада, то токсины продолжают накапливаться в теле и теперь могут закрепиться в виде застоявшихся эмоций. Когда мы снимаем эмоциональные блоки, облегчая сдерживаемые чувства, то позволяем энергии тела очистить кровь. Вот почему, когда мы хорошо поплачем или поделимся своими глубокими чувствами, это обычно помогает отпустить боль и почувствовать себя лучше на эмоциональном, физическом и духовном уровнях. Жизненные ситуации, «цепляющие» эмоционально, отражают проблему внутри нас, которая готова разрешиться. На страницах этой книги я вернусь к данной теме и приведу упражнения, которые помогут научиться использовать чувства для исцеления.

Предлагаю вам обратить внимание на то, что происходит, когда мы находим время услышать собственные чувства. Таким образом, мы можем найти связь между своим физическим присутствием на Земле и стремлением к духовному аспекту жизни.

Если мы уделяем достаточно внимания первым четырем сигналам, таким как усталость, боль, непроизвольное очищение организма и эмоциональный дисбаланс, то можем выздороветь, затратив минимум усилий. На любом из этих этапов, шаги по направлению к установлению жизненного баланса приводят к улучшению состояния нашей крови, что является первой ступенькой на пути к восстановлению жизненной силы.

Стабильность/гомеостаз – кислотно-щелочной баланс

Наша кровь находится в сбалансированном состоянии, если обладает слабощелочной реакцией (это определяется показателем pH, или концентрацией ионов водорода). Она похожа на океан – богата минералами и соленая на вкус. Когда мы поддерживаем ее в таком состоянии, ядовитым токсинам, вредным бактериям или вирусам в организме не выжить. Если минерализованный/ щелочной баланс нарушен хотя бы незначительно, мы рискуем своим здоровьем. Состояние дисбаланса, при котором pH крови повышается, называют «кислотным». Дисбаланс в питании, эмоциях и образе жизни подвергает риску щелочную составляющую крови. Это нарушение равновесия на химическом

уровне является фундаментальным компонентом любой болезни. Данная книга поможет вам определить, какие органы, системы организма, энергии и движения нуждаются в поддержке.

5. Скопления токсинов

Если кровь исчерпала возможность регулировать накопление отходов и больше не может выполнять ежедневные функции по очищению и подпитке клеток, токсины накапливаются в виде жировых отложений, кист, опухолей и скопления солей. Эти сигналы слишком очевидны, чтобы их не замечать. Мы видим «жирок», чувствуем дискомфорт и разочарование. Все свидетельствует о том, что тело просит о помощи. Причем наружный жир не является такой уж большой проблемой. Опаснее, когда жир скапливается внутри органов тела и вокруг них (печень, сердце, кишечник и т. д.). Люди, у которых жиры скапливаются снаружи, менее подвержены, скажем, сердечному приступу, чем те, чей организм усваивает потенциально опасные вещества. Можно жить, набрав много килограммов внешних жировых отложений. Но сколько может выдержать артерия, подвергаясь риску сердечного приступа или удара?

На этом уровне зашлакованность организма может быть достаточно высокой, чтобы помешать нам ясно и объективно мыслить. И мы стоим перед серьезным выбором. Будем ли мы делать операцию, липосакцию, облучение, химиотерапию, пересадку органов или изменим образ жизни? Восстановление здоровья на этом уровне требует больших усилий и обычно предполагает комплексное лечение: медицинский уход, диета, упражнения, а также разрешение какой-то проблемы в отношениях, творческое выражение себя и духовное исследование.

6. Множественные скопления/дисбаланс нервной системы

Если телу так и не удалось достучаться до нас на предыдущей стадии, в организме появляются множественные скопления: рассеянный склероз (множество затвердений), эпилепсия, болезнь Паркинсона и раковые метастазы. Если скопление токсинов поражает нервную систему, то могут нарушиться функции органов и частей тела (онемение, бесконтрольное движение конечностей, судороги, нарушения в работе кишечника и мочевого пузыря).

На этом уровне жизнь человека вращается вокруг болезни. Страдание, боль и страх часто пропитывают его существование. Слабость и истощение сопровождают каждую минуту жизни. Фокус внимания – на том, чтобы выжить. Находясь лицом к лицу со смертью, к человеку приходит грустное осознание: «Я одинок».

7. Изоляция

Когда тело практически утрачивает способность функционировать, человек чувствует себя отстраненным от жизни. Осознание собственного одиночества обычно заставляет глубоко задуматься над внутренним источником своих желаний, что в конечном итоге дает силы вернуться к жизни или умереть (родиться в другом измерении?). Даже при небольшом недомогании тело подает все эти сигналы, просто они слабее. Например, грипп обычно сопровождают усталость, боль, насморк, эмоциональные колебания и чувство одиночества. Исследуя причины симптомов, мы проливаем свет на то, как улучшить нашу жизнь. Каждая проблема со здоровьем является вызовом, возможностью осознать себя чем-то большим, чем наше тело, мечты и надежды. Экстремальная ситуация, серьезная болезнь или околосмертный опыт могут стать вынужденным шагом к тому, чтобы мы стали ценить жизнь, вспомнили нашу цель, свой путь, мечту.

И, будь мы более внимательны к сигналам нашего тела, то справились бы с вызовом, используя минимум усилий. Когда мы выздоравливаем, это записывается в нашей клеточной памяти. Таким образом укрепляется наше знание о том, что у всех нас есть сила к исцелению.

Миленка (Мина) Добич «История исцеления. От рака к вибрирующему здоровью»

Вдохновляющую историю рассказывает в своей книге *My Beautiful Life* уроженка бывшей республики Югославия Мина Добич. Долгие годы она страдала аллергиями и вела наполненную стрессом жизнь, пока однажды у нее не обнаружили четвертую стадию рака яичников с метастазами в печени, селезенке и по всей лимфатической системе. Не согласившись с терминальным диагнозом врачей (они прогнозировали смерть в течение двух месяцев), благодаря старательному соблюдению макробиотических принципов питания, а также желанию жить и

уверенности в том, что мы ответственны за нашу судьбу, она вылечилась от рака через шесть с половиной месяцев. Мина – пример вибрирующего здоровья. Сейчас она живет в Южной Калифорнии вместе со своей семьей, работает врачом и помогает тысячам людей обрести здоровье благодаря следованию диетическим рекомендациям.

Любой симптом или недомогание можно отнести к одному из семи уровней болезни. На каком уровне вы или ваши знакомые испытывают проблемы со здоровьем? Есть ли улучшения?

Есть ли улучшения?

Если здоровье поправляется, это сразу становится заметным. Всего несколько дней перемен – и вы почувствуете разницу. Когда ваш ум считает нечто полезным для вас, убедитесь в том, что тело разделяет это убеждение. Часто люди живут по принципу «пока гром не грянет, мужик не перекрестится», продолжая вредить себе, потому что их ум борется со здравым смыслом.

Когда вы начинаете по-другому питаться, меняете образ жизни или что-то еще, задайте себе вопрос: мне лучше или хуже?

1. Чувствую ли я усталость?..
2. А боль?
3. Происходит ли резкое очищение организма?
4. С эмоциональной точки зрения, чувствую ли я в себе больше мира и гармонии?
5. Накапливаются ли в моем теле токсины?
6. Я чувствую отстраненность от жизни или, наоборот, более тесно соединен с ней и ощущаю радость?

Улучшения по первым четырем пунктам можно заметить в течение 120 дней нового образа жизни, когда обновляются красные и белые кровяные клетки. Иногда, если мы резко меняем диету или делаем ее строгой, это может вызвать дискомфорт и усталость. При умеренном темпе перемен также могут появиться симптомы очищения, такие как насморк или диарея, но общее состояние организма будет оставаться стабильным и даже улучшаться. В целом, если вы чувствуете себя плохо, значит, рекомендации некорректны. Наиболее полное исцеление происходит медленно, постоянно, по шагам, с минимумом боли (на физическом, эмоциональном, духовном уровне) или очистительных процессов.

Семь признаков здоровья

Приведенные ниже характеристики указывают на то, что мы здоровы и обладаем жизненной силой для того, чтобы воплощать свои мечты в жизнь.

1. Энергия

Изобилие энергии в теле для решения повседневных дел и исполнения желаний является первым показателем здоровья. Каждый день мы чувствуем себя действительно живыми и с радостью относимся к жизни. Мы терпеливы и крепко стоим на ногах.

2. Свободное тело – гибкость (эмоций, тела, мышления)

Жизнь без боли, гибкость и умение адаптироваться к обстоятельствам в постоянно меняющемся мире – еще один важный признак жизненной силы.

3. Аппетит

Аппетит – это показатель нашего желания жить. Стремление быть сытыми, удовлетворенными работой и личными отношениями наполняет нашу жизнь, помогая оставаться здоровыми. Когда мы встречаемся с трудностями, вдохновение и страсть по-прежнему остаются с нами.

4. Сон

Глубокий полноценный отдых по ночам дает силы для активности днем. Представители древних культур очень уважали сон. Они считали его временем, когда на бессознательном уровне мы пребываем в контакте со своим жизненным предназначением. Но каким будет сон, если на ночь выпить пару банок пива, закусить острой пиццей и посмотреть фильм ужасов? Вряд ли все это уживется с нашей «настоящей мечтой» (смыслом жизни). Вместо того чтобы накапливать силы для нового дня, мы будем мучаться от отрыжки, ворочаться и, наверняка, видеть тяжелые

сны.

У каждого человека своя потребность в продолжительности сна. Как правило, 6–8 часов считается нормой. Иногда люди просыпаются раньше, чем успевают выспаться. Причиной этого может быть беспокойство, миллион мыслей в голове из-за органического или энергетического дисбаланса. Это также может означать, что сердце перегружено и компенсирует функции других внутренних органов, например почек. Зачастую люди уверены, что спят достаточно, хотя на самом деле им нужно больше времени для отдыха. В таком случае у них могут появиться темные круги под глазами или боль в нижней части спины. Другой признак дисбаланса сна (по глубине или продолжительности) – сильный отталкивающий пульс в брюшной области при легком прикосновении. Можете ли вы оставаться бодрыми целый день, не захотев вздремнуть или попить кофе? Любители крепкого напитка часто просыпаются раньше, чем выспятся. Это связано с тем, что кофеин с его стимулирующим эффектом выводится из крови.

Во время сна мы энергетически открыты и уязвимы. Поэтому мы выбираем партнера, который гармонично резонирует с нами. Если возникает конфликт, очень важно его разрешить и жить в согласии. Покой и чистота, которые приходят во время сна, дают нам ясность для того, чтобы вести наполненную жизнь.

5. Память

Память важна. Благодаря ей мы следуем нашему пути и заветным желаниям, избегая повторения ограничивающих паттернов прошлого. Как часто вы обманывали, гневались, переживали измену и говорили: «Это в последний раз». Но затем все начиналось заново… Если мы помним прошлое и узнаем свои старые паттерны, то можем отказаться от непродуктивного поведения, основанного на предыдущем опыте, и двинуться дальше. Когда мы искренне прощаем и отпускаем ограничения прошлого, то прокладываем дорогу новой жизни, принимая свежие решения каждую секунду. Память – наш верный помощник. Она помогает поддерживать тонкий баланс между уроками прошлого и новыми возможностями.

6. Благодарность

Речь идет о чувстве благодарности не только за все те

хорошие вещи и события, которыми наполнена наша жизнь. Настоящая благодарность подразумевает, что даже трудности и неудачи мы воспринимаем как подарки и жизненные уроки, рассматриваем их как возможность для перемен к лучшему. Мы убеждены, что любые трудности в конечном итоге помогают нашей трансформации: из неотшлифованного бриллианта – в сияющий дух.

Многие ли испытывают благодарность, когда их останавливают за превышение скорости? Принятие таких ситуаций свидетельствует о наличии жизненной силы. Возможно, наша жизнь только что была спасена. Дополнительный расход в виде оплаченного штрафа может положить начало новой карьере. Участница одного из моих классов встретила в школе вождения своего будущего мужа. Таким образом, мы можем поблагодарить полисмена за его судьбоносное вмешательство и чувствовать благодарность за каждый момент жизни, который разворачивается перед нами.

Сказать «да» всему

Хорошему, плохому, сопротивлению, боли.
Как?
Принять, сдаться настоящему моменту.
Согласиться даже с ответом «нет».
Все хорошо. Дышите. Чувствуйте это.
В теле.
Наблюдайте за этим чувством
и смотрите, что происходит.
Мягко направляя лодку вдоль течения,
Наблюдайте, смотрите, чувствуйте, как это – жить.

С. К.

Знаете ли вы, что у Эйнштейна были двойки по математике? Уолта Диснея уволили из газеты за нехватку идей. Учитель скрипки называл своего ученика Бетховена бесперспективным композитором. Трудности, с которыми мы сталкиваемся, зачастую являются самыми ценными подарками, которые мы получаем от жизни. Я предлагаю вам быть благодарными за неудачи и воспринимать их больше как обратную связь. Работая со своими клиентами (а также с самим собой), я фокусирую внимание на достижении позитивного результата: «Меня вдохновляет рассказ о трудностях (возможностях), с которыми вы

сталкиваетесь. Когда вы справитесь с этой задачей, впереди будет только радость. Решив эту проблему, вы приобретете навыки, которые станут фундаментом для большого счастья». Раздавайте эти подарки себе и другим людям, когда страх и уязвимость стучатся в дверь. Откройте им и впустите их – они являются топливом для повышения витальности.

Попробуйте поддержать себя или клиентов следующими фразами:

1. «Вижу, что у вас достаточно смелости, чтобы выражать себя. Это очень вдохновляет!» (когда клиент напуган).
2. «Не хотите ли вы добавить страсти и приключений в свою жизнь?» (когда клиент чувствует вялость и апатию).
3. «Вспомните время, когда вы были сосредоточены и шли прямо к цели» (если клиент не знает, за что взяться).
4. «Вспомните отношения, в которых вы чувствовали себя в безопасности» (когда клиент чувствует себя уязвимым с другими).

Фокусируясь на возможности, которая существует в каждой конкретной ситуации, мы перепрограммируем свое сознание. Вместо того чтобы жаловаться на то, что наш шанс – «один из миллиона», давайте приложим максимум усилий, радуясь тому, что возможность попробовать все-таки существует.

Капля за каплей —
Я двигаюсь дальше, к морю.
Когда листва опадает с деревьев,
я чувствую их силу и могущество.
В плаче ребенка я слышу любовь его матери.
Яркий ореол возле грозовой тучи
придает надежду и вдохновение.
Я следую своему пути.

С. К.

7. Свобода

Наша жизненная сила проявляется в чувстве радости, свободы и гармонии, которые мы испытываем, когда движемся к исполнению наших заветных желаний. В такие моменты мы свободны от ограничений, таких как деньги, мнение окружающих, собственные мысли и страхи. Все это мы воспринимаем как вызов, придающий реальные очертания нашей фантазии.

Когда мы принимаем такой взгляд на жизнь, наше мировоззрение становится шире. К мечтам о внешних благах (дом в деревне, новая машина, оплачиваемый отпуск и пенсия) добавляются всеобщие мечты: о возобновляемых ресурсах, мирном существовании, межгалактических исследованиях и, главное, о любви. Проблемы со здоровьем ограничивают нас в мечтах. Если мы полны сил, перед нами открывается бесконечное количество возможностей. Таким образом, перед нами – всеобъемлющая картина дороги к здоровью. Где вы находитесь на этом пути?

Чувствуете ли вы усталость, боль, насморк, стресс? Когда возникают эти симптомы? Они связаны с конкретной пищей? Благодарны ли вы по отношению к жизни? Хорошо ли вы спите? Ваш повседневный рацион укрепляет здоровье или ослабляет? Что вы ели недавно? Как эта пища повлияла на вас? Как вы себя чувствуете после 10 дней правильного питания (за это время обновятся белые кровяные клетки)? После 120 дней (когда все красные кровяные клетки обновились), если вы определите рацион питания, который идет вам на пользу, признаки болезни на всех уровнях будут угасать, а характеристики здоровья проявляться все ярче с каждым днем.

Хронические недомогания могут потребовать большей дисциплины, творческого отношения к проблеме. Возможно, вам придется сдаться и ничего не делать, научиться чувствовать себя более комфортно в дискомфортных ситуациях, сохранять спокойствие в неизвестности, искать ответы внутри себя.

Физические упражнения, отношения с другими людьми, духовные практики идут рука об руку с диетой. Нашли ли вы идеальный баланс питания и стиля жизни, который приближает вас к мечтам и желаниям? В следующей части книги мы рассмотрим уровни сознания. Как мы совершаем выбор, и каким способом мышления оперируем?

Мать понимает своего младенца
благодаря интуиции.
Это глубина и мудрость.

Семь уровней сознания

Ниже описаны семь стилей жизни, которые мотивируют наши поступки. На более высоких уровнях эго (маленькое «я» с очень узким взглядом на мир и большим самомнением) растворяется, и мы чувствуем связь с Целым, единство всего сущего и наполняемся жизненной силой, которая соединяет наш уникальный опыт с миром вокруг.

1. *Физический*. Простые, применимые на практике, повседневные знания, которые необходимы только для нашего выживания. Есть, когда голоден. Пить, когда чувствуешь жажду. Спать, когда устал. Найти крышу над головой. Размножаться. Зачастую, когда уровень сахара в крови падает гораздо ниже нормы, люди едят любую пищу, которая попадается им на глаза. На этом уровне сознания не задумываешься о качестве жизни. Главная задача – выживание. Как альтернатива: мы способны принимать решения, которые улучшают качество нашей жизни и способствуют укреплению здоровья.

2. *Чувственный*. Услаждать органы чувств, доставлять удовольствие. «Кожа будет хорошо выглядеть и станет мягче на ощупь, если не забывать про физические упражнения». Мы едим приятную на вкус пищу, которая красиво выглядит и аппетитно пахнет. Между тем мы можем найти здоровые пути удовлетворения наших чувственных желаний.

3. *Интеллектуальный (уровень концепций)*. Относится к нашему стремлению понимать и делать умозаключения. «Кальций выщелачивается из костей, чтобы компенсировать кислотность крови. В то же время упражнения с весовой нагрузкой укрепляют кости, поддерживая в них содержание кальция». Многие люди готовят еду, исходя из собственных интеллектуальных представлений, следуя логике. Ум часто может заглушать глубокие потребности тела. Вместо того чтобы служить нашему уму, давайте позволим ему служить нам, и будем поддерживать ясность мышления, став ближе к себе настоящим.

4. *Эмоциональный*. Относится к чувствам и желаниям сердца. При резких сменах настроения и депрессии помогает ежедневное общение с вашим партнером в отношениях (и, возможно, стоит есть меньше шоколада). Этот уровень относится к чувствам, которые мы испытываем при эмоциональной близости. Возможно, тяга к сладкому, когда нам нужна поддержка, объясняется нашим первым опытом переживания любви, комфорта и безопасности у груди матери.

Как еда влияет на ваше самочувствие? Вы ощущаете свежесть? Связь с землей? Легкость или тяжесть? Вегетарианцы, выступающие против жестокого обращения с животными, делают эмоциональный выбор – не есть мяса. Вместо того чтобы растрачивать энергию, давайте принимать решения, которые будут подпитывать нашу жизненную силу благодаря «топливу» эмоций.

5. *Социальный/этический*. Апеллирует к нашей потребности быть с другими людьми. Сокращая потребление мясных продуктов, мы: 1) сохраняем землю для выращивания злаков, что, в конечном итоге, поможет решить проблему голода в мире; 2) поддерживаем мир живой природы, воду, леса и атмосферу; 3) содействуем счастливому будущему наших детей и всей человеческой расы. Простое осознание того, как наши выборы влияют на других людей, способно придать жизненные силы.

6. *Философский*. Наше желание знать больше о себе и о мире. Что я делаю со своей жизнью? Откуда я пришел? Куда иду? Изменится ли моя жизнь, если я стану думать по-другому? Третий кусок шоколадного торта приблизит меня к мечте или отдалит от нее?

7. *Высший/интуитивный*. Быть всезнающим духом в человеческом теле. Не поддаваясь заблуждениям, мы интуитивно принимаем решения, которые удовлетворяют запросы на всех уровнях сознания. Наша жизненная сила укрепляется, мы выполняем свое предназначение. Каждое решение, принятое на этом уровне, приближает нас к конечной мечте – миру в душе, удовлетворению, принятию, радости и вдохновению.

Эти уровни сознания похожи на семь разных частот или телевизионных каналов. На какой частоте мы проводим большую часть жизни? Что определяет наш образ жизни? Согласована ли повседневная жизнь с нашими мечтами? Фермер, пластический хирург, социальный работник, программист, эколог – каждый играет важную роль в мозаике жизни. То, что движет нами каждое мгновение, определяет качество нашей жизни и уровень энергии. Мы включим «Дискавери» или «Камеди клаб»? Что выведет нас на более высокий уровень сознания? Как нам проще услышать совет? Нам нужно логическое объяснение? Нам необходимо, чтобы нашу точку зрения разделяли другие? Или мы воспримем совет целостно, следуя вдохновению вселенской мудрости? Ваш последний прием пищи был согласован со всеми уровнями? Утолили ли вы голод? Насладились ли вкусом еды? Знаете ли вы, чем эта пища была полезна для вас? Чувствуете ли вы себя ближе

к своей внутренней мечте? Перед тем как принять решение, задайте себе вопрос: этот выбор приблизит меня к главной мечте или на пару шагов отдалит от нее? Проще говоря, пойдет ли на пользу моему здоровью это решение? Укрепит ли оно мою жизненную силу? Какой бы выбор мы не сделали, по крайней мере, мы станем более осознанными в принятии решений. Если перед тем как действовать, пару секунд поразмышлять над результатом, мы останемся более довольными своим выбором.

Согласно древней японской традиции мы все «вынашиваем» внутри себя сознание, которое развивается и эволюционирует. Как мать, которая носит под сердцем дитя и принимает решения, способствующие здоровому развитию плода, мы заботимся о своем внутреннем сознании, от которого зависит здоровое рождение нашего духа после смерти физического тела. Если мы уйдем из жизни прежде, чем оно достигнет высоких уровней, что случится с нашей душой? Как такая точка зрения может повлиять на ваши решения?

Вызовы, с которыми мы сталкиваемся в нашей непредсказуемой жизни, учат нас пребывать в настоящем моменте, развивая сострадание к другим. Что бы мы не переживали: любовь, страх, гнев, хаос, уязвимость или потерю, это обогащает нашу способность сопереживать – в первую очередь, себе, а затем (когда это чувство нас переполняет) и другим. Пробужденное состояние присутствия в каждый момент времени подпитывает нашу душу. Станем ли мы поддерживать ее любовью, добротой, принятием? Или страхом и многочисленными его формами? Какой из этих путей ведет к развитию нашего духа?

Страх!!!
Ум начинает блуждать, сердце
сжимается, мышцы напряжены.
Постойте! Дышите… Это возможность стучится к вам в дверь.
Искра,
которая распалит огонь вашего духа.
Все хорошо??
Примите… Подождите… Дышите… Сдайтесь… Из кромешной тьмы кокона вылетает бабочка,
так проявляется мудрость… Я чувствую. Я вижу. Слышу.
Пробую на вкус и запах.
Все – как единое целое.
Я улыбаюсь…
У меня получилось!

Время делиться с другими.

Упражнение на развитие интуиции

Подумайте о решении, которое вам необходимо принять и на небольшом листке бумаги напишите возможный выбор. Например, вы хотите решить, ехать ли вам в Колорадо. Напишите: «Я еду в Колорадо». Сверните бумагу и приложите ее к животу. Пусть стремление к движению вперед обозначает шаг по направлению к вашей настоящей мечте, стремление отклониться назад – шаг, отдаляющий от мечты.

Встаньте и начните понемногу себя раскачивать вперед-назад. В каком направлении тело движется легко и естественно? Вперед или назад? Попросите кого-нибудь из друзей провести эксперимент за вас, не рассказывая им, какое решение вы обдумываете. Вы довольны результатом?

Не анализируйте. Почувствуйте это, а затем действуйте…

Следуйте вашей внутренней правде. Развивайте свою способность определять, какую подсказку дает ваша интуиция.

Обычно возникает какой-то сигнал спокойствия, центрированности или другое физическое ощущение, которое отличает правду от других «влияний». Упражняйтесь в догадках. Например, сколько человек сейчас зайдет в лифт, какого цвета машина, которая подает сигналы рядом с вами, что этот человек собирается сказать и т. д.

Слушайте свое тело, узнавайте, когда оно говорит вам «да» или «нет».

Три модели, описанные выше (уровней болезни, здоровья и сознания), могут также указать на желаемые перемены в образе жизни. Давайте определим, на каких уровнях мы находимся, и найдем способ измениться, двигаясь к здоровью и более высоким уровням сознания.

Таблица 1

Семь уровней болезни, здоровья и сознания

	Болезнь		Здоровье		Уровень сознания
1.	Усталость	→	Жизненная сила	→	Физический
2.	Боль		Свободное тело		Чувственный
3.	Очистительные реакции		Аппетит/желание		Интеллектуальный/концептуальный
4.	Эмоциональная нестабильность	→	Сон	→	Эмоциональный
5.	Скопления токсинов		Память		Социальный/моральный/этический
6.	Множественные скопления токсинов		Благодарность		Философский
7.	Изоляция/одиночество	→	Мир в душе/свобода, единство	→	Высший/интуитивный

Обратите внимание на параллели, проведенные между тремя моделями. Например, видите ли вы связь между усталостью, жизненной энергией и физическим уровнем сознания? Или как вы отнесетесь к третьей строке: очистительные процессы тела связаны с аппетитом и ясностью мышления? Влияют ли продукты (их количество и качество) на наш мыслительный процесс? Взгляните на четвертую строку. Как чувства и наша способность использовать их как «горючее» влияют на наше здоровье? Как изоляция соотносится со свободой и целостностью?

Поразмышляйте над этой таблицей. Проведите собственные параллели между семью уровнями болезни, здоровья и сознания. Пусть эта таблица поможет вам при выборе продуктов. Чувствуете ли вы больше энергии? Меньше боли? Проходит ли насморк? Как у вас обстоят дела с аппетитом? Хорошо ли вы спите? Чувствуете ли вы благодарность за вызовы, которые преподносит вам жизнь? Если мы подкорректируем диету, то сигналы здоровья, описанные выше, не заставят себя долго ждать.

Силы природы Инь/ян – баланс взаимодополняющих противоположностей

Традиционные культуры жили в согласии с природными циклами. История практически любой древней цивилизации содержит упоминание (в том или ином виде) о противоположных, взаимодополняющих энергетических силах, которые в китайской культуре известны как инь и ян. Эти силы, имеющие много различных названий, управляют всеми жизненными процессами. Недавние открытия в области квантовой физики напомнили нам об интуитивной мудрости наших предков. Структура феномена инь/ян основана на силе гравитации, электромагнитной и геомагнитной силах, сильном (сплачивает материю) и слабом (рассеивает материю) взаимодействии. Давайте рассмотрим, каким образом, используя концепцию инь/ян, можно описать наш образ жизни и привычки в питании.

Электричество – результат притяжения и союза положительно и отрицательно заряженных полюсов. Ребенок – результат взаимоотношений мужчины и женщины. Если нам холодно, тело сжимается, чтобы сохранить тепло. Когда мы потягиваемся и расслабляемся в теплых лучах солнца, клетки нашего тела расширяются, чтобы избавиться от лишнего жара. Цветок раскрывается навстречу солнечному свету и закрывается на закате. Жизнь следует естественному циклу этих взаимодополняющих/противоположных движений.

Китайцы называют их «инь» (сила земли, направленная вверх) и «ян» (сила неба, направленная вниз). Недавние исследования в области физики показали, что любая материя в своей основе состоит из энергии, направление которой задают четыре силы: 1) гравитация – сила притяжения массы к Земле; 2) гео– и электромагнитная сила, которая вызвана вращением планеты вокруг своей оси и инициирует движение масс от Земли; 3) сильное взаимодействие, благодаря которому материя может соединяться; 4) слабое взаимодействие – участвует в распаде материи.

Существует популярное заблуждение о том, что «инь» означает «слабость», а «ян» – «сила». На самом деле, инь и ян могут обладать любым из этих качеств. В контексте поведения сила инь заключается в способности адаптироваться и следовать потоку меняющихся обстоятельств. Так, ива выживает благодаря

своей гибкости, во время непогоды ее ветви следуют за ветром. Сила ян заключается в стойкости и прочности. Эти качества помогают устоять дубу под натиском стихии. В некоторых ситуациях нам нужно быть устойчивыми, а в других, наоборот, – расслабленными и текучими. Поведение ян (соответствует силе гравитации) характеризует практическую сторону жизни, логическое, более приземленное мышление, внимание к деталям и свойство сжатия. Поведение инь (соответствует антигравитационной силе) обозначает фантазию, вдохновение, абстрактное восприятие мира, свойство расширения. В идеале инь и ян находятся в балансе.

Понимание того, как работает модель взаимодополняющих противоположностей инь и ян, раскрывает перед нами более широкую перспективу взаимодействия человека с силами природы. Так, стресс может быть связан с давлением, которое человек испытывает на работе (где нужно много думать и концентрироваться на мелочах) в сочетании с употреблением тяжелой пищи (сила гравитации, направленная вниз). Определяя главную причину и природу стресса, мы можем глубже понять жизненную ситуацию каждого конкретного человека. Таким образом, становится понятно, как укрепить здоровье, двигаясь от источника дисгармонии к балансу.

Любопытно, что если английское слово *stressed* («напряженный») прочитать наоборот, мы получим *desserts* («десерты»). Когда тело сильно сжимается или испытывает давление, оно инстинктивно ищет противоположную силу – расширение – для достижения баланса. Такие «качели», перепады вверх-вниз в конечном итоге подрывают наше здоровье. Чтобы не есть сладости, для начала мы можем избавиться от давления, то есть сжимающих факторов, которые заставляют нас тянуться за очередной плиткой шоколада.

Факторы определяющие инь и ян

Классическое китайское объяснение принципов инь/ян основано на метафоре солнечной и теневой стороны горы. Инь и ян являются относительными понятиями. Скала может быть тверже, чем дерево, и поэтому в ней более проявлено начало ян. Но в сравнении с бриллиантом – самым твердым из всех минералов – скала проявляет больше инь.

Степень крайности тех или иных явлений, их цикличность (например, смена дня и ночи) также влияют на характеристики инь/ян. Представим местность с засушливым климатом. Тогда на теневой стороне горы будет кипеть жизнь, а на солнечной останутся только песок и скалы. Кроме того, сравнивая характерные черты или свойства двух разных явлений, важно обращать внимание на детали. Что обладает более яркими признаками инь – вода или лед? Если сравнивать по критерию температуры, тогда лед холоднее – более инь. Если рассматривать текстуру, то лед более сухой, значит, он – больше ян. По сравнению с проснувшимся спящий человек – более инь или ян? Во время сна симпатическая нервная система отдыхает, значит, он – более инь. В то же время его внутренние органы и парасимпатическая система находятся в процессе регенерации – ян, готовясь к активности после пробуждения.

Очень трудно получить однозначные ответы, давая характеристики инь и ян, так как любое явление демонстрирует оба качества. Джордж Осава, ранее упомянутый в тексте как отец макробиотики, описывал инь и ян так: «Чем больше лицевая сторона, тем больше и обратная». Когда нечто демонстрирует ярко выраженные характеристики ян, значит, оно обладает такими же качествами инь – для поддержания баланса. Если человек выражает гнев (агрессию и ян), значит ли это, что таким образом он защищает свою уязвимость (мягкость и инь)? Этот процесс уравновешивания крайностей демонстрирует механизм выживания. Когда мы видим, как человек выражает ян, значит, внутри него в это время также накапливается инь, что, в конечном счете, даст о себе знать. Это движение между полярностями определяет динамику нашей жизни.

По большому счету, термин «дисбаланс» в определенном смысле некорректный. Само существование жизни является доказательством того, что силы природы поддерживают равновесие. Наше движение между полярностями (активность и отдых) и чувства, которые мы испытываем (радость или грусть), являются результатом процесса балансировки, присущего всему

живому. Вспомните известную сказку про то, как кролик и черепаха бегали наперегонки. Оба животных представляют собой целостные сбалансированные организмы, в то же время они ведут себя по-разному. Кто хвастался своей скоростью? Кто более ян? Кто выиграл гонку?

Тело может выдержать ограниченное количество крайностей, поддерживая достаточно мирное существование в физическом мире. Наши пределы постоянно меняются и зависят от состояния нашего здоровья. Если мы впадаем в крайности, наша жизнь станет похожей на спичку, которая мгновенно вспыхивает, но быстро затухает. Джеймс Дин, Чарли Паркер, Джими Хендрикс, Джим Моррисон, Мэрилин Монро, Дженис Джоплин, Курт Кобейн – их судьбы являются примером насыщенной, но короткой жизни.

Размышляя над жизнью со всеми ее взлетами и падениями, возникает вопрос: можем ли мы отыскать золотую середину и постоянно поддерживать идеальный баланс? Если нам это удастся, почувствуем ли мы единство со вселенной? Станем ли просветленными? Перестанем существовать? Или нам станет скучно (а значит, снова – дисбаланс)? Вместо того чтобы искать абсолютное равновесие, можно попытаться улучшить качество и возможный диапазон движения в постоянно меняющихся обстоятельствах жизни. По большому счету, каждый из нас проходит по горам и равнинам, что в конечном итоге приводит к исполнению желаний и оптимальному состоянию здоровья.

Огонь, пылающий внутри.
Умерить аппетит,
пусть радость длится долго.
Я знаю многих, чья судьба
похожа на упавшую звезду.
Лучше гореть, как свеча.
Орел горделиво летает в небе.
Алмазы излучают вечный свет.

Разные контексты инь и ян

Философы, мудрецы и целители традиционно объясняли древнюю концепцию инь/ян при помощи метафор, образов и рассказов. Авторы книг по медицине, которые позже пытались систематизировать эти знания, чтобы донести их до своих учеников, сталкивались с большими трудностями из-за большого простора для толкований и возникающих противоречий. Ниже приведены две сравнительные системы описания инь и ян, смешение которых привело к некоторой путанице.

Традиционная китайская медицина (современная стандартизированная теоретическая модель китайской акупунктуры и траволечения) и макробиотика (японская система питания и образа жизни) по-разному характеризуют инь и ян. В традиционной китайской медицине термин «инь» обычно употребляется в структурном контексте и имеет отношение к земле, как сконцентрированной и уплотненной массе. В макробиотике термин «инь» употребляется в энергетическом контексте, описывая центрифужную и электромагнитную силы, которые движутся от земли вверх и имеют тенденцию к рассеиванию и расширению материи. Так, растения тянутся к небу, цветки раскрываются, деревья раскидывают ветви. В горах из-за низкого атмосферного давления молекулы рассредоточиваются на большей площади.

Термин «ян» в китайской медицине употребляется в структурном контексте: это явление связано с широким пространством неба. Взгляните на ночное небо, усыпанное звездами, и вы поймете, почему это так. Макробиотика обычно определяет «ян» как центростремительную силу, силу гравитации, которая, зародившись на небе, сжимает массу и толкает ее по направлению к земле. Например, метеорит сжимается, когда подлетает к планете: по мере того как он приближается, давление воздуха становится выше. В контексте движения энергии по меридианам, обе системы обозначают меридианы инь, как имеющие направление движения вверх, и меридианы ян, обладающие направленностью вниз.

Обсуждая инь и ян, гораздо проще и практичнее обозначать свойства предмета или явления, о котором мы говорим (например, горячее/холодное, расширение/сжатие), чем приводить контекст ситуации. Пояснения будут доходчивее, если мы называем определенные качества феномена, а не пользуемся термином «инь/ян», зависящим от контекста.

Наше желание все объяснить, разложить по полочкам и

проконтролировать (ян?) часто затмевает красоту пребывания в моменте, мешает проживать жизнь такой, какая она есть (инь?). Заботит ли дерево собственные качества инь и ян, или оно просто растет? Можем ли мы жить, следуя интуиции, и чувствовать свой жизненный путь? В то же время признавая, что способность планировать помогает принимать более осознанные решения.

Мы, люди, обладаем бесконечными возможностями, которые ставят в тупик науку: телепатия, левитация, перемещение объектов без физического контакта с ними и загадка, с которой мы сталкиваемся каждый день – эмоции. Наряду с этим мы также хотим понимать: зачем, где, как, когда и что происходит. Я предлагаю признать полезными оба подхода – и аналитический, и абстрактный. Мы можем настроить тонкий баланс между ними, признавать и ценить эту двойственность, интегрируя ее каждый день в нашей повседневной жизни.

Даосский мудрец Лао-цзы написал об этом так:

> «Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное дао.
>
> Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя. Безымянное есть начало неба и земли, обладающее именем – Мать всех вещей. Поэтому тот, кто свободен от страстей, видит чудесную тайну дао, а кто имеет страсти, видит его только в конечной форме. Безымянное и обладающее именем одного и того же происхождения, но с разными названиями. Вместе они называются «глубочайшим». И переход от одного глубочайшего к другому – дверь ко всему чудесному».[2]
>
> «Горнило неба и земли – в нашем собственном теле. Нам не нужно искать их вовне. Когда уверенность и гибкость неразделимы, зарождается первичная энергия настоящего».[3]

В следующей таблице приводятся некоторые сравнительные характеристики, которые помогают определить, какие явления можно считать более инь, а какие – ян.

Примечание. Инь и ян здесь рассматриваются не в структурном контексте, а как силы, имеющие определенный вектор.

Таблица 2
Характеристики Инь/Ян

Контекст	ИНЬ/Сила земли (центробежная)	ЯН/Сила неба (центростремительная)
Направление силы	К небу От центра Расширение, восходящее направление	К земле К центру Сжатие, нисходящее направление
Функция направления	Рассеивание Дисперсия	Слияние Объединение
Характер движения	В целом более пассивный Медленнее Поведение в крайности: гиперактивность при отсутствии заземления	В целом более активный Быстрее Акцент на движении «земля» Поведение в крайности: жесткое; ригидное
Температура	Холоднее	Горячее
Свет	Темнее	Ярче
Влажность	Более влажный	Более сухой
Масса, инициируемая силой	Обладает свойством «расширяться»	Обладает свойством «сжиматься»
Свойство создаваемой материи	Мягче	Тверже
Атомная частица	Электрон	Протон
Климатический эффект	Холод/сжатие	Тепло/расширение
Отношение	Более чувствительное Гибкий, меняющийся	Более устойчивое Крепкий, неизменный
Работа	Умственный труд, связан с внутренним миром	Физический труд, связан с социумом
Сознание	Более глобальное, абстрактное	Более приземленное, прагматичное
Мысли	Имеет дело с будущим	Имеет дело с прошлым
Реактивное поведение	Беспокойство или чувство брошенности	Страх или попытка ограничить свободу
Культура	Ориентирована преимущественно на духовность	Ориентирована преимущественно на материальные ценности
Измерение	Космос — Дух*	Время — Душа**

* Развитая Душа может подпитывать Дух и его свободу в бесконечном количестве измерений, которые выходят за рамки нашей жизни на Земле. – *Примеч. авт.*

** «Душой» я называю часть сознания, которая развивается благодаря нашим искренним отношениям с другими людьми и жизненному опыту в целом. – *Примеч. авт.*

Энергетика пищи и ее влияние на нашу жизнь

Продукты можно классифицировать по вектору их энергетического воздействия: гравитационная сила неба (направлена вниз/сжатие) и электромагнитная сила Земли (направлена вверх/расширение). Например, говядина, свинина и яйца обладают тяжелым, направленным вниз, сжимающим воздействием на тело. В отличие от них более «легкие» продукты, такие как фрукты, сахар и алкоголь, имеют направленное вверх, расширяющее воздействие. Чтобы понять, как на вас влияет тот или иной продукт, представьте: как бы вы себя чувствовали, если бы питались только им на протяжении недели? Например, сваренные вкрутую яйца, поданные на завтрак, обед и ужин, придадут телу легкость или тяжесть? Ананасовый сок три раза в день улучшит нашу концентрацию или, наоборот, мы начнем витать в облаках?

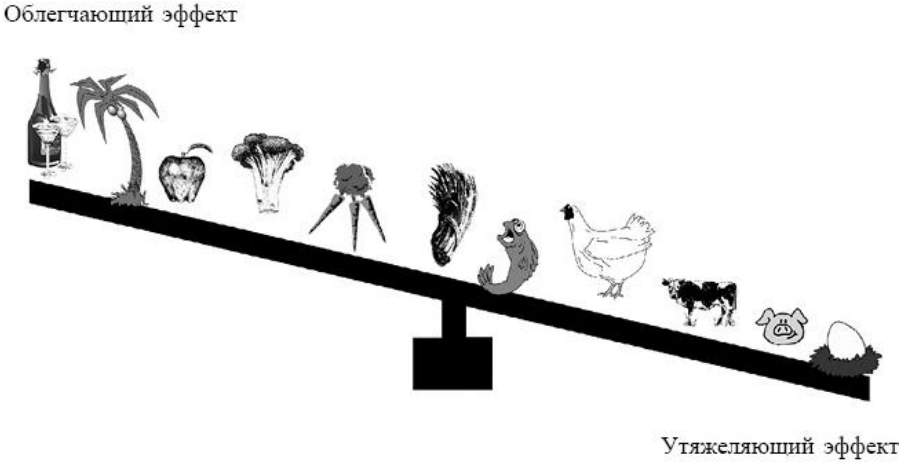
Зелень моркови традиционно используют в народной медицине для «подпитки» органов верхней части тела (сердце, легкие, носовые пазухи). В то время как корнеплодом лечат органы, расположенные ниже (кишечник, желчный пузырь). Если мы едим морковку целиком (или употребляем любой цельный продукт), на организм воздействуют обе энергетические силы, что в результате помогает телу обрести баланс. В этом плане проще всего с овощами – практически каждый из них можно есть целиком.

Разумеется, корову целиком не съешь, однако традиционные культуры интуитивно находили применение всем частям тела животного. Из шкуры шили одежду, кости служили материалом для строительства. Все использовалось для сохранения целостности и баланса – с уважением к природе и всем ее ресурсам.

Примечание. Во избежание путаницы далее в тексте я буду заменять термины «инь» и «ян» более привычными словами. Рекомендую вам делать то же самое, если вы хотите дать совет друзьям или близким. Термины восточной медицины из-за своей специфики могут отдалить вас от тех, кому вы хотите помочь.

Продукты и их влияние

Продукты, изображенные на разных краях качелей, зачастую обладают сильным воздействием на организм. Например, порция бифштекса дает нам энергию для активной деятельности, и в то же время может вызвать усталость спустя несколько часов или даже дней после ее употребления. Рафинированный сахар или алкоголь часто вызывают мгновенный прилив сил, за которым следует упадок. Такие «качели» приводят к резким сменам настроения, кислотному состоянию крови, сильному желанию определенной пищи, провоцируют процессы гниения в кишечнике – телу становится непросто поддерживать здоровое состояние. В регионах с более теплым климатом продукты, расположенные в левой части рисунка, оказывают охлаждающий эффект. В местах с холодным климатом продукты, изображенные справа, согревают. Злаки, семечки, орехи, бобовые, овощи и местные фрукты, которые располагаются ближе к центру качели, как правило, оказывают балансирующее воздействие на организм, принимая во внимание пропорции их употребления и образ жизни человека.



Мы есть то, что мы едим. Пища, которую мы едим, становится нашей кровью, клетками, нервами, связками, формирует наши кости и внутренние органы. Взгляд на продукты с энергетической точки зрения – это не просто анализ количества химических компонентов (углерод, водород, кислород, азот, сера, микроэлементы). Фраза «мы есть то, что мы едим» означает, что свойства того или иного продукта оказывают значительное влияние на качество нашей жизни. Например, белок, усвоенный из бобов и кукурузы, дает совсем отличный эффект по сравнению

с протеинами, содержащимися в говядине. Что вы будете чувствовать, если пройдетесь по полю кукурузы? Свежесть? Свободу? Чистоту? Открытость? А что вы почувствуете, прогулявшись по скотному двору, когда коров отправляют на бойню? Скованность? Страх? Однако, возможно, субстанция мясной пищи – именно то, что нам нужно в определенные периоды жизни.

С энергетической точки зрения мы перенимаем свойства пищи (ее структуру, вкус и запах, внешний вид, температуру, движение и чувство), которую употребляем. Ваша кожа грубая или мягкая? Сколько хлеба (сушит) или растительного масла (увлажняет) вы употребляете? У вас обычно пониженная температура? Сколько сырой, холодной пищи или замороженных продуктов вы едите? Или, если вам всегда жарко, может быть, вы едите много мяса, хлеба и булочек? Очень хочется солененького? Тогда, вероятно, вы переели сладкой или маслянистой пищи. Это также может свидетельствовать о желании заземления. Едите много сладкого? Возможно, когда вы избавитесь от чрезмерного давления в жизни и откажетесь от тяжелой пищи, желание десертов станет умеренным. Ритм вашей жизни спокойный или слишком быстрый? Может быть, вы пьете кофе, любите специи, питаетесь в фаст-фудах или едите несвежую пищу? Вы чувствуете легкость или тяжесть? Ощущаете ли вы связь между продуктами, которые едите, и своим состоянием в повседневной жизни?

С количественной точки зрения, необходимые организму питательные вещества (углеводы, водород, азот и микроэлементы: витамины, минералы и ферменты) содержатся во множестве продуктов. Понимание принципов инь и ян помогает нам быть более осознанными относительно того, насколько важное влияние на организм оказывают свойства пищи и способ ее приготовления. Еще один вопрос: в каком количестве употреблять тот или иной продукт?

Как узнать свойства продукта? Если вы хотите узнать, какое воздействие (расширяющее или сжимающее) на вас оказывает та или иная пища, просто задайте себе вопрос: как бы я себя чувствовал(а), если бы в течение недели три раза в день ел(а) только этот продукт. Например, на завтрак, обед и ужин вы ели бы миндаль. Или пили бы ананасовый сок. *И ничего больше*. Я почти уверен, что тело даст вам ответ. Еще один способ узнать свойство продукта – положить его в воду. Он тонет или всплывает? Растительное масло дает расширяющий эффект, а значит, расплывется пятном на поверхности. Кусок мяса утонет, оказывая на тело тяжелое сжимающее влияние.

Также существует еще один очень надежный способ

диагностики состояния (сжатие/расширение), который заключается в наблюдении за тем, перед какой пищей нам трудно устоять. Если вас сильно тянет на сладкое, значит, тело/разум/дух стеснены и зажаты. Постоянный выбор в пользу тяжелых продуктов (жареная картошка, выпечка, мясо) говорит о необходимости заземления и желании плодотворного общения. Любовь к приправам (расширение) указывает на то, что вы чувствуете себя слишком стесненными и ищете вдохновения. Чтобы избежать непреодолимого желания определенных продуктов, найдите здоровый способ удовлетворения своих энергетических потребностей. Вместо того чтобы заказать очередную порцию мексиканского соуса, сходите на сальсу. Добавьте в вашу жизнь романтики, и пусть партнер заменит вам баночку меда.

Пищевые пропорции

На каждой половине зубной дуги у нас расположено по пять коренных зубов, которые перемалывают и измельчают злаки, орехи и семечки, по два резца – для того чтобы откусывать овощи и фрукты, и, наконец, по одному клыку – чтобы отрывать куски мяса. Соответствующие пропорции в рационе питания помогают обрести баланс: пять частей – злаки, семечки, орехи, две части – овощи и фрукты, одна часть – животная пища. Однако, как многие из нас с детства привыкли к большому куску мяса на тарелке и лишь небольшой порции салата! Исходя из формы зубов и их функций, мясная пища в рационе в соотношении с овощами должна составлять одну седьмую часть. В то же время пропорции могут варьироваться в зависимости от климата, региона, состояния здоровья, наследственности, культурных традиций и образа жизни.

В отличие от людей, хищникам (волки, собаки, кошки, акулы), имеющим в основном клыки и лишенным возможности двигать челюстью из стороны в сторону, для обретения баланса нужно много животной пищи. Единственная же проблема с употреблением овощей заключается в том, что наш организм не может переварить их внешний слой клетчатки. Это же касается зелени и нелущеного зерна. Даже стебли брокколи будут лучше усваиваться, если предварительно их почистить.

Свойства пищеварительной системы у животных сильно варьируются. Например, корова делает от 40 до 60 тысяч жевательных движений в день: она жует и пережевывает пищу, которая периодически возвращается в рот из желудка. Затем пища проходит через пищевод длиной до одного метра, а оттуда поступает в пищеварительный орган объемом 150–180 литров, где переваривается с участием 500 тысяч миллиардов бактерий и 50 миллиардов представителей простейших, которые там живут и размножаются. Эти микроорганизмы обладают несколькими уникальными характеристиками, благодаря которым коровы выживают в условиях, неподходящих для других животных. Они усваивают клетчатку, найденную в сене и силосе, получают белок из азота и синтезируют витамины группы В. Благодаря своим четырем желудкам и микрофлоре простейших и бактерий коровы переваривают свежую траву, богатую клетчаткой. Длина тонкого кишечника коровы – почти 40 метров (у человека – всего 5–6 метров).

У лошади всего один желудок. Ее главный орган пищеварения – тонкий кишечник, длина которого составляет

более 20 метров. У собак, как и у многих хищников, очень короткий кишечник, поэтому разлагающиеся токсины животной пищи в нем не накапливаются. Кишечник человека гораздо длиннее, что свидетельствует о его склонности усваивать пищу, которая там не застаивается (умеренно богатую клетчаткой, такую как лущеное цельное зерно и разнообразные овощи). Мясо и другие продукты животного происхождения по причине удлиненного пищеварительного тракта человека остаются там спустя долгое время после их употребления. Это может вызвать процессы гниения и накопление токсинов, что в итоге перегружает наши органы и выделительную систему. Если токсины не выводятся, жиры и белки могут накапливаться в крови и вокруг внутренних органов. Любопытно отметить, что до XX века – периода активизации пищевой промышленности и торгового обмена – злаки считались лучшим балансирующим продуктом на Дальнем Востоке и основным продуктом, производимым в мире (ячмень и пшеница – на Среднем Востоке, гречка – в России, кукуруза – в Америке).

> «Некоторые исследования показали, что когда отдельные члены семьи переезжали в другую местность, где питались в основном рафинированной пищей и мясом, у них начинались дегенеративные заболевания: кариес, артрит, болезни сердца. В то время как другие члены семьи продолжали следовать традиционной диете (в которой основным продуктом были цельные злаки) и отличались здоровьем и долголетием».
>
> *Цитата из книги R. Ballantine, Diet and Nutrition, The Himalayas International Institute. 1978*

Зубы и десны

Состояние зубов и десен – очень важный показатель пользы нашей текущей диеты. Если мы здоровы, слюна во рту будет слегка щелочной. Щелочная среда необходима для нейтрализации бактерий. Когда мы употребляем продукты, которые в целом оказывают кислотное воздействие, pH-среда во рту дает бактериям возможность накапливаться, и на зубах образуется налет. Чтобы нейтрализовать кислотную среду, минералы будут выщелачиваться из зубов и десен. Это может привести к кариесу и болезням десен (кровоточивость, гингивит, периодонтит).

Для соблюдения гигиены полости рта рекомендуется чистить зубы хотя бы два раза в день, пользоваться зубной нитью и полоскать рот щелочными растворами (содержащими пищевую соду или морскую соль). Так можно предотвратить болезни зубов и десен и даже вылечить их на ранней стадии. Если тщательной гигиены полости рта недостаточно для здоровья зубов, следующим важным шагом является корректировка диеты.

Избегайте чрезмерного употребления:

1) простых сахаров (фруктовые соки, фрукты, мед, злаки в сахаре, кленовый сироп), особенно по утрам, когда во рту после сна накапливается кислота;

2) растений семейства пасленовых (помидор, картофель, баклажан, перец и табак), которые обладают сильными кислотообразующими свойствами;

3) кофе, черного чая и алкоголя.

Включите в повседневный рацион богатые минералами, полезные для вас продукты – например, зеленые листовые овощи и морские водоросли. Глубоко дышите. Уделяйте время физическим упражнениям и просто будьте более внимательными к своему дыханию. Помните, что через дыхание выводится семьдесят процентов всех токсинов.

По ночам, когда дыхание становится легким, во рту накапливается кислота, что позволяет бактериям размножаться. Спите в хорошо проветренной комнате или пользуйтесь вентилятором, чтобы освежить воздух, и чтобы вам было легче дышать через нос. Когда рот закрыт, организм выделяет более щелочную слюну.

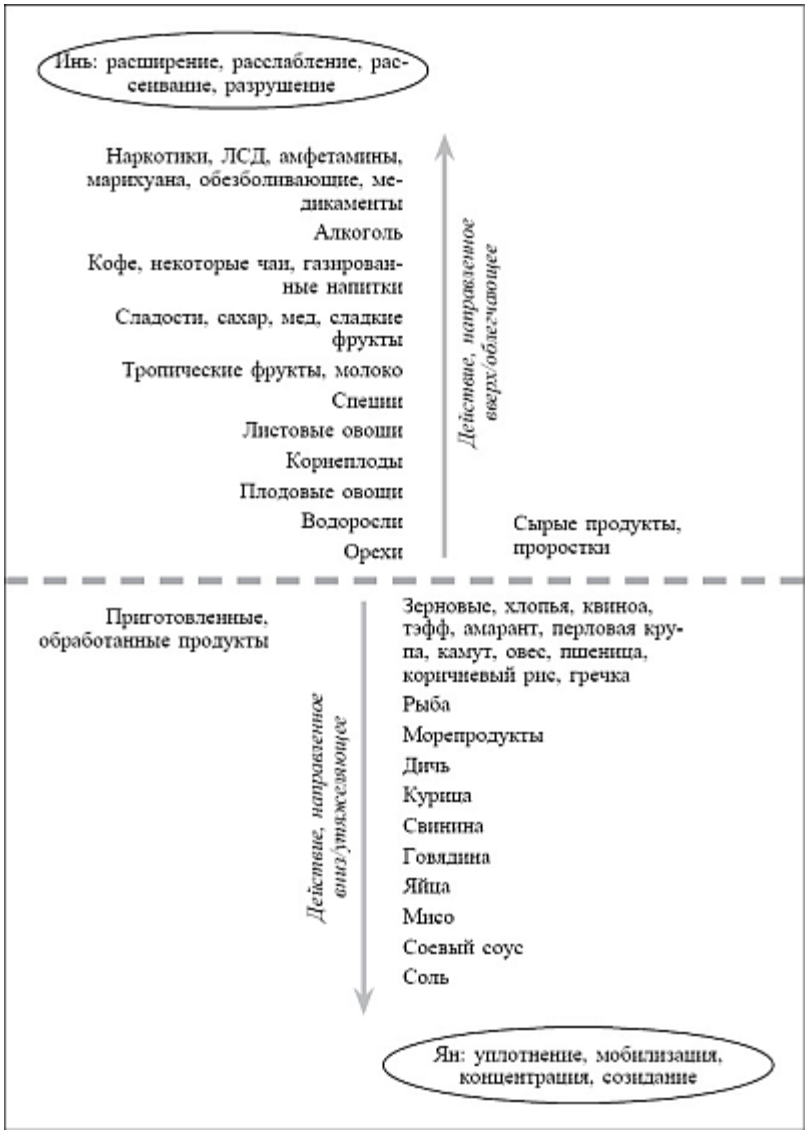
Благодаря этому теоретическому дискурсу становится понятно, почему в традиционных культурах люди ели меньше

животной пищи, и почему мы можем стать здоровее, если будем предпочитать овощи мясу. В вопросах питания я предлагаю руководствоваться не только логикой. Наследственность, климат, уровень физической активности, состояние здоровья, медицинские вмешательства, система убеждений и способ приготовления пищи – все эти факторы влияют на то, почему одни продукты подходят нам больше других. В следующем разделе книги вы найдете несколько показателей, по которым вы сможете продиагностировать свое здоровье и определить, какая еда вам подходит.

Концепция инь/ян отбрасывает субъективные суждения о том, что является правильным, а что – нет. Она помогает определить влияние того или иного продукта и объяснить, как выбор, который мы делаем, соотносится с крайностями в нашем образе жизни. На следующей схеме приведена более детальная классификация продуктов по принципу воздействия (направленного вверх/легкого и направленного вниз/тяжелого). Помните, что крайности в употреблении пищи оказывают вполне ожидаемое влияние на большинство людей (например, от алкоголя человек пьянеет). Влияние продуктов, обладающих умеренным воздействием, определяется состоянием конкретного человека (употребление миски коричневого риса одним поможет центрироваться, а у других вызовет чувство тяжести).

Схема 1

Классификация продуктов по принципу воздействия



Также стоит иметь в виду, что крайности в еде могут отзываться через некоторое время после ее употребления. Например, наутро после приема алкоголя возникает похмелье.

О мужском и женском

Существует популярное заблуждение относительно того, что ян – означает мужское, а инь – женское. На самом деле, это не так. И мужчина, и женщина обладают как янскими, так и иньскими качествами. Этот стереотип появился в связи с тем, что у мужчин более мощная структура тела (крепкие кости, больше мышечной ткани), а женщины в целом более мягкие (у них больше жировой ткани). Однако не стоит забывать, что за янской характеристикой каждого человека скрывается равнозначная ей иньская.

Что касается предпочтений в еде, то женщины, у которых более «компактный» брюшной центр (в нем находятся как органы пищеварения, так и размножения), чаще выбирают продукты, обладающие расширяющими свойствами. (Особенно перед критическими днями, когда матка сокращается). У многих женщин проходят менструальные боли, если они едят меньше или полностью отказываются от тяжелой или животной пищи в период между овуляцией и месячными. Органы размножения у мужчин расположены снаружи, поэтому они, как правило, предпочитают более плотную тяжелую пищу, которая их заземляет.

Биологически и исторически сложилось так, что самый большой страх женщины – быть брошенной (чрезмерное расширение), а наибольший страх мужчины – ограничение свободы (чрезмерное сжатие). В сегодняшнем мире и для мужчин, и для женщин эти полюса являются источниками любого конфликта. Он может чувствовать, что его загоняют в рамки, и желать больше свободного пространства, в то время как она ощущает себя брошенной и хочет быть рядом. Чем больше дистанция между мужчиной и женщиной, а также их страхами, тем громче и жестче они разговаривают друг с другом.

Больше о мужском и женском можно узнать из моей книги *Shaping Our Destiny*, см. раздел «Литература и интернет-ресурсы».

Психология тела: инь и ян

Вектор силы неба направлен вниз. В контексте поведения эта сила «заземляет» наши поступки, определяя практическую сторону нашего существования. Сила земли направлена вверх. В контексте поведения она мотивирует, придает нам вдохновение и характеризует абстрактную сторону жизни.

Направленная вниз сила: практическая сторона жизни, стабильность, точность, логика, агрессивное и контролирующее поведение.

Направленная вверх сила: гибкость, текучесть, абстрактное восприятие мира, пассивное и чувствительное поведение.

Тяжелая, плотная пища обладает сжимающим эффектом, в то время как легкая дарит нам ощущение расслабленности. Нам нужны обе силы, но когда мы впадаем в крайности, сжимающие и расширяющие воздействия могут подорвать состояние нашего здоровья. Например, алкоголь, лекарства или сахар в больших количествах (расслабляющее воздействие) со временем приводят к физической и умственной вялости. Избыток мяса или соли (концентрирующее влияние) может вызвать зажатость и запор. Овощи, обладающие более мягким воздействием, помогают выводу ненужных веществ из организма, в то время как рыба способствует построению клеток. В отличие от алкоголя и стейка, эти продукты оказывают на тело умеренное подпитывающее воздействие.

Таблица 3

Энергетическое воздействие пищи

центробежная сила земли («легкая» пища и непродолжительная обработка)	**Направленная вниз центростремительная сила неба («тяжелая» пища и длительная обработка)**
расширяет	сжимает
расслабляет	помещает в рамки
рассеивает	уплотняет, заземляет
творчество	практическая сторона жизни
подчиняет	контролирует
брошенность (в избытке)	ограничение свободы (в избытке)

Употребляя продукты, которые нашему телу легче усваивать, мы можем уделять больше времени более вдохновляющим занятиям, нежели переваривание и усвоение пищи. Забота о здоровье превращается в процесс балансировки расширяющих и сжимающих влияний. Для нас может оказаться полезным обратить внимание на диапазон крайностей, которым мы можем себя подвергать, не причиняя вреда здоровью.

Способ приготовления продуктов также влияет на наше

самочувствие. Свежая, сырая пища обладает более охлаждающей, направленной вверх энергией. Приготовленная пища в целом оказывает более центрирующий, заземляющий и согревающий эффект. Запеченые продукты – более согревающие, сушащие, их воздействие направлено вниз. Пища же, приготовленная на пару, обладает менее согревающим эффектом, вектор ее воздействия – вверх. Процесс дегидрации означает сушку. Квашение – увлажнение. Поджаренные в масле овощи окажут согревающий, увлажняющий эффект, стимулируя работу кишечника. Тушеные блюда делятся с нами своим теплом, вызывая чувство устойчивости и заземленности.

Время приготовления пищи прямо пропорционально согревающему и заземляющему эффекту, которым она обладает. Также важен способ нарезки. Овощи, нарезанные тонкой соломкой, придают нам легкость – в отличие от продуктов, шинкованных толстыми кружками. Я, в свою очередь, рекомендую вам пройти мастер-класс по приготовлению пищи в традициях макробиотики. Думаю, вы будете удивлены разнообразием возможных способов приготовления. Со временем вы станете придумывать собственные неповторимые блюда. Креативность на кухне побуждает нас искать новые способы исследовать жизнь. Разнообразие в способах приготовления пищи оказывает расширяющее воздействие на тело. Ограниченный подход к питанию и способам приготовления пищи оказывает сжимающее воздействие.

Так, на примере яиц можно увидеть, как по-разному на нас влияют продукты, приготовленные определенным способом. Сваренные вкрутую яйца оказывают сжимающий эффект, и поэтому они находятся на краю пищевой шкалы. Овощной омлет или яичница-болтунья – более «легкие» блюда. На шкале они будут где-то между рыбой и курицей. Яйца имеют энергетическое сходство с женскими репродуктивными органами. Отмечу, что женщины в целом более чувствительны к сжимающим влияниям животной пищи, чем мужчины. Поэтому, если вас беспокоят менструальные боли, стоит задуматься о том, подходят ли вам яйца.

Многие дети быстро усваивают животный белок, он не оказывает на них такого тяжелого воздействия, как на взрослых. Вообще, каждый из нас индивидуально воспринимает ту или иную пищу. Пробуйте и отмечайте, какие продукты и способы приготовления пищи помогают вам обрести баланс. Не существует правильных и неправильных способов приготовления пищи.

Наше самочувствие служит нам барометром для определения

наших потребностей. Ощущение холода, витания в облаках, возможно, говорит о том, что вам стоит употреблять меньше свежих фруктов, соков и, возможно, пора начать готовить какой-нибудь согревающий суп. Если вы несколько вспыльчивы и раздражительны – как насчет порции салата или фруктового коктейля? Самое главное – повеселитесь! Чувство вины – один из главных факторов, подрывающих наше здоровье. Откажитесь от самонаказания. Даже если вы впадаете в крайности, все равно относитесь к себе хорошо. Всегда существует «завтра». Помните о том, что согласно принципам макробиотики можно есть **все**, что помогает вам чувствовать себя лучше и поддерживает вас в исполнении всех ваших желаний.

Ниже следует описание стандартной макробиотической диеты. Она основана на том, о чем мы говорили до сих пор – балансе инь/ян, биологических склонностях человека, отраженных в строении пищеварительной системы и зубов, а также на – что крайне важно – проверенном временем опыте традиционных культур и людей, которые исцелили себя, следуя данным рекомендациям. Эта диета является точкой отсчета для людей, живущих в регионах с умеренным климатом, где времена года поочередно сменяют друг друга. В то же время всегда нужно учитывать индивидуальные особенности каждого человека вкупе с разнообразием продуктов в каждой из перечисленных категорий пищи.

Очень важно проявлять разнообразие в выборе овощей, исходя из состояния здоровья и образа жизни. Для достижения расширяющего, охлаждающего эффекта, ешьте больше сырых и листовых овощей. Согревающее, заземляющее воздействие окажут корнеплоды и более длительное приготовление пищи. Если вы чувствуете жар и зажатость, большая порция фруктов в рационе подойдет для вас лучше, чем злаки, семечки и орехи. Прислушайтесь к своему телу и найдите то, что «работает» именно для вас. Концепция пяти движений, которую мы обсудим ниже, поможет вам глубже понять свойства пищи и ее влияние на нашу жизнь.

Телосложение и состояние здоровья

Наше телосложение определяется в момент зачатия, а формируется во время созревания плода в матке, а также после рождения – до 24 лет. Оно представляет собой нашу генетическую и структурную матрицу, которая практически не меняется после вышеуказанного возраста. Телосложение влияет на наши мысли, эмоции и духовное направление в жизни, определяя поведенческие паттерны.

Человека, обладающего **устойчивым** телосложением, можно сравнить с дубом, который остается непоколебимым, несмотря на быстро меняющиеся обстоятельства вокруг. Устойчивое телосложение, как правило, означает, что человек смотрит на жизнь с практической точки зрения, у него хорошо развита логика, и он физически более выносliв/стабилен. В то же время, люди с ярко выраженным устойчивым телосложением, могут привлекать в свою жизнь тех, кто обладает противоположными качествами (мыслят абстрактно, творчески) – для достижения взаимодополняющего баланса.

Человека с **гибким** телосложением можно сравнить с пальмой, которая легко гнется и раскачивается в разные стороны, чтобы выжить в экстремальных условиях. Этот тип телосложения означает, что физически человек более гибок/чувствителен (легко поддается влиянию извне, восприимчивый к инфекциям, погоде), обладает склонностью к эзотерическим взаимодействиям. Для достижения баланса он ищет противоположность (человека, мыслящего логически и преуспевающего в практической жизни).

Наше состояние отражает то, что мы делаем с нашим паттерном телосложения. Оно более изменчиво по природе и поэтому является барометром для понимания лимитов нашей повседневной активности, а также отражает последствия наших недавних решений. Пища, которую мы едим, непосредственно влияет на наше состояние и является главным фактором, определяющим образ жизни. Помните выражение: «Чем шире лицевая сторона, тем шире и обратная»? Чем ярче выражен тип телосложения и (или) состояние человека, тем сильнее будет его намерение искать противоположный источник влияния в жизни.

Один из способов диагностики текущего самочувствия (телосложение и состояние) заключается в том, чтобы отследить наши желания, перед которыми трудно устоять. Если мы не можем без сладкого, то в целом мы более зажаты. Хочется соленого, значит, у вас сильнее выражена сила расширения. Если мы мечтаем о чипсах и мороженом одновременно, это означает,

что нам не хватает страсти и приключений. Мы можем разнообразить наши дни, изменив образ жизни, не впадая при этом в гастрономические крайности. Дисбаланс в питании в конечном итоге может привести к проблемам со здоровьем. Интеграция нашей структурной и энергетической матрицы (телосложение) с повседневными желаниями и потребностями (текущим состоянием) определяет достижение наших целей и осуществление мечты в будущем.

Для более полного понимания вопросов телосложения и состояния я рекомендую вам свою книгу *Shaping Our Destiny*, указанную в разделе «Литература и интернет-ресурсы» в конце этой книги.

Устойчивость и гибкость

Проблемы со здоровьем напрямую связаны с употреблением пищи, обладающей чрезмерно расширяющими или сжимающими свойствами. Индивидуальная восприимчивость к таким продуктам различная. Например, чувствительность к избытку употребления сахара (расширение) может быть связана с нарушениями работы сердца. В то время как курица, соль или яйца окажут сжимающее воздействие на печень или поджелудочную железу. Во многих книгах по макробиотике написано, что тот или иной симптом обусловлен избытком инь. Не забывайте, что это состояние также характеризуется и избытком ян, что влияет на другую часть тела/разума/духа. Инь и ян неразделимы. Они проявляются в разных частях тела. Вызов, который бросает нам жизнь, заключается в том, чтобы найти баланс контрастов и поддерживать насыщенную жизнь, сохраняя здоровье.

Электричество в нашем теле

Тело – защитная оболочка души. Мы нуждаемся в «топливе» на физическом, эмоциональном и духовном уровнях. Благодаря этому «топливу» генерируется ток, который течет сквозь нас, поддерживая наше существование. Как нить накаливания в лампе, которая оказывает сопротивление прохождению по ней заряженных частиц, наши тела замедляют положительно и отрицательно заряженные заряды, проходящие сквозь нас. Таким образом, в идеале мы становимся источником света, который подпитывает нашу душу и освещает мир вокруг нас. Мы одновременно являемся и антенной, и передатчиком, и проводником, выражая себя в этом мире.

Свойства проводника/передатчика определяют количество и качество частот, которые он отдает и принимает. Хорошо настроенная, чувствительная антенна работает лучше, чем поржавевшее устройство: она постоянно замедляет импульсы, чтобы поддерживать долговечность. Если провести аналогию с лампой: через изношенную нить накаливания ток начинает бежать слишком быстро, и лампа со вспышкой перегорает (что напоминает внезапную смерть). Чем дольше мы будем терпеть застой (заблокированную чи/жизненную энергию, отходы в крови, скопления токсинов), тем сильнее будем создавать в себе высокий заряд, привлекать в жизнь экстремальные опыты – чтобы «протолкнуть» энергию и позволить ей течь внутри нас.

Некоторым нужен более сильный стимул для мотивации, чем другим. Любителям острой пищи может быть неинтересно готовить еду. Кому-то скучно бывать на природе. Некоторым, чтобы получить необходимый заряд, поддерживающий жизнь, нужно попробовать крайности – в питании, отношениях, образе жизни. Когда мы освобождаемся от застойных явлений, то становимся более чувствительными к опыту повседневной жизни. Однако такого рода перемены требуют дисциплины. Мы понемногу замедляемся, начинаем сопротивляться сильному желанию определенных продуктов, бережем себя от эмоционального выгорания и разрушительного образа жизни. Постепенно мы начнем чувствовать пылающую страсть внутри себя вместо того, чтобы полагаться на окружающие источники, в «охоте» за мотивацией и стимулом к действию.

В тиши ночного неба видны мириады звезд.
За мраком гневного чувства скрывается сияющая радуга.
Среди плача в тени скуки притаилась моя душа,

ждет, чтобы я ее услышал и почувствовал.

В каббале сказано, что степень нашего удовлетворения жизнью зависит, скорее, не от того, насколько мы счастливы вообще, а от счастья, которое мы испытываем, трансформируя наши реактивные состояния. Термин реактивные состояния обозначает первичный ответ – ток слишком быстро пробегает по телу, в результате чего наступает сгорание. Быстрые, «реактивные» выборы, которые мы совершаем (чувствуя гнев, подавленность, осуждая людей), часто являются ответом нашего маленького «я» на вопрос: «Что здесь для меня?» Более медленные, приходящие из центра ответы (когда мы признаем уроки жизни) становятся источником света, переполняющего нас. Тогда мы делимся им с нашими друзьями, партнером, семьей, другими людьми. Наше большое «Я» соединяется с большой картиной жизни.

Реактивные состояния: сжатие и расширение

Для описания реактивных состояний хорошо подходит метафора айсберга. Мы видим лишь его верхушку – основная часть льда скрывается под водой. Также глубоко внутри нас «живут» чувства, которые нуждаются во внимании. Можем ли мы позволить себе более спокойно проживать беспокойные ощущения, которые прячутся под нашими поверхностными чувствами, сильными желаниями и зависимостями? Когда мы воздерживаемся от реакций (повторяющихся действий), погружаемся в неизвестность, исследуя то, что происходит внутри, айсберг начинает таять. Таким образом высвобождается масса жизненной энергии, которая исцеляет и заряжает энергией наше тело/разум/дух. Знакомы ли вам паттерны, описанные ниже? Мешают ли они вам заботиться о собственной душе? Хотите ли вы узнать, что лежит за пределами знакомых стереотипов?

Когда мы злоупотребляем продуктами, которые обладают расширяющими или сжимающими свойствами, то можем испытывать эти и другие реактивные состояния. Какие состояния чаще всего испытываете вы? Возможно, вы переходите от одной полярности к другой? Как вы реагируете, когда на поверхность всплывают, например, под влиянием алкоголя или лекарств, непростые чувства? Мы также можем столкнуться с менее серьезными вызовами. Например, застрять в определенном паттерне поведения, страдая то же время запорами из-за недостатка овощей в рационе. Наше физическое состояние связано с эмоциями/мыслями. Индивидуально подобранный, сбалансированный рацион поддерживает нашу способность изменить реактивные паттерны. Умение погружаться в глубину чувств требует центрированности, которую помогает достичь правильное питание.

Таблица 4
Крайности в поведении

Сжатие	Расширение
Доминирование	Подчинение
Сарказм	Наивность/Простодушие
Контроль/Манипуляция	Апатия/Неуверенность в себе
Возбуждение	Скука
Ограничение свободы	Брошенность
Одобрение	Отвержение
Зависимость/привязанность	Независимость/отстраненность
Гнев (стремление оттолкнуть другого)	Стремление угодить
Обвинять себя	Обвинять других
Безупречность	Хаос
Работа	Лень
Застрять, зациклиться	Заниматься множеством дел одновременно
Потеря надежды	Уверенность в своей правоте (излишняя)
Депрессия	Блаженство, экзальтация
Ревность	Доверие
Чувство собственности	Вседозволенность
Жадность	Стремление отдавать
Ненависть	Обожествление
Страсть	Аскетизм
Приниженность	Превосходство

Энергетика пищи и наше самочувствие

На самочувствие влияет состав продуктов и другие, более тонкие, их свойства. С точки зрения концепции инь/ян, еда может оказывать легкое (вверх), расширяющее воздействие, а также давать тяжелый (вниз), сжимающий эффект. Продукты, которые мы употребляем в пищу, вибрируют с определенной частотой, которая отражается в нас и влияет на нас, запуская ощущения полярностей в теле. Предельные вибрации могут стать причиной резких смен настроения. Эти полярности лежат в основе нашей повседневной жизни. Сбалансировав нашу диету, мы обнаружим, что чувства можно проживать потоком, не избегая их (творческим или деструктивным способом), а наоборот – позволяя им подпитывать нашу жизнь. Сильные чувства могут восприниматься как волны, бьющиеся о берег. Они предупреждают нас об опасности, скрытой за этими волнами. Когда мы смотрим на берег издалека, волны кажутся еще выше и опаснее. Зачем же погружаться в глубину и рисковать жизнью? Подобным образом, когда мы чувствуем, что где-то внутри созревает опасное чувство, мы часто находим способ избежать его.

Страх. Убежать или «перестать чувствовать» (наркотики, алкоголь, сладости, телевизор, философские концепции).

Гнев. Отпугнуть кого-то (предполагаемый источник нашей травмы).

Хаос. Зарыться в дела, выматывая себя, в поисках ответов на неактуальные вопросы.

Обвинять других. Свалить на кого-либо вину, чтобы почувствовать себя лучше.

Обвинять себя. Обвинить себя и изолировать от окружающего мира, чтобы жизненные обстоятельства больше не провоцировали чувство страха.

Это пять разных видов страха. Они соответствуют пяти движениям, о которых пойдет речь ниже. Помните, что эти страхи являются всего лишь проявлением взаимодействия между двумя первичными полярностями расширения и сжатия.

Что, если каждая жизненная ситуация идеальна и возникает для того, чтобы мы могли исцелиться?

Разница между эмоциональными всплесками, которые отзываются в теле, и океанскими волнами заключается в том, что

мы, как правило, в состоянии смягчать силу своих эмоций: вместо того чтобы уходить в реактивные состояния и избегать напряжения, просто *остановитесь, дышите и чувствуйте*, переживайте физические ощущения, которые сопровождают любую эмоцию. Оставаясь в контакте со своими чувствами, мы можем достичь спокойных вод нашей души, лежащих далеко за пределами пугающих волн. Перед тем как реагировать, дайте себе несколько секунд для того, чтобы почувствовать. Используйте эмоции как горючее, вместо того чтобы отдаляться от других или заглушать внутренний голос. Наблюдайте, что происходит, когда внутри вас возникает заряд. Почувствовав себя более центрированным, задайте себе вопрос: «Какой ответ на эту ситуацию является здоровым?» Опустошите ум, дышите, и ответ придет. Если сразу ничего не происходит, просто подождите, и вместо того чтобы принимать решение и реагировать в спешке, продолжайте чувствовать, слушать и ждать, пока ваше интуитивное «Я» не получит ответ. Наблюдая за ощущениями в теле во время стресса, мы понижаем напряжение и запускаем целительный процесс изменений. *Будьте в настоящем моменте*. И целостность станет вам наградой.

Пять движений

Днем и ночью мы движемся навстречу свету,
в каждом оттенке радуги —
величественное отражение бесконечности,
жизнь в гармонии с природой.

Благодаря личному опыту следования макробиотике и ее преподаванию фраза «Жизнь в гармонии с природой» обрела для меня практическое значение. Я хочу, чтобы читатель, изучив эту книгу, овладел эффективными инструментами, которые появляются вследствие понимания концепций инь/ян и пяти движений трансформации. Иногда я говорю о семи движениях жизни. Двумя главными являются инь и ян (направленное вверх/расширяющее и направленное вниз/сжимающее воздействие). В рамках этих движений существуют еще пять фаз/трансформаций/движений: 1) течение, 2) прорастание, 3) сияние, 4) заземление/центрирование, 5) собирание (ведет к завершению/отпусканию).

Эти пять движущих сил иногда называют элементами. Я обычно избегаю употребления данного слова, так как оно ограничивает значение понятий, обозначающих живые и подвижные явления.

Каждое из пяти движений соответствует определенному сезону. Зима, весна, лето, ранняя и поздняя осень.

* * *

Какое ваше любимое время года?
Вы любите расслабляться, как звери в зимней спячке?
Или горячее страстное лето?
А может, мягкая погода ранней осени, поздняя осень,
когда мы собираем плоды наших трудов,
или радость спонтанной весны вам по душе?

* * *

В начале идеи рождаются из *мечты*.
Они созревают в *потоке* темной ночи —
ожидание, отпускание.

Мы работаем, чтобы наши идеи *проросли*.
Это вдохновение утреннего солнца и восторг весенней свежести.

Наши поступки наполнены *сияющим* вдохновением, яркими красками и страстью лета.
Расцвет. Полная луна.

Время стать ближе к *земле, центрироваться*.
И подпитывать наше вдохновение шаг за шагом спокойных красках осеннего пейзажа.

Завершаем, собираем урожай поздней осенью.
Наступает время отпустить, отдохнуть и вернуться в цикл *течения в глубоких мечтах*.

Пять движений описывают стиль жизни, который соответствует определенному времени года. Например, движению *течения* соответствует зима, ночь, потребность в отдыхе, сне и восстановлении сил. Это время предназначено для того, чтобы на бессознательном уровне соединиться с нашей мечтой – смыслом жизни. Мы обновляем силы, заряжаемся энергией для того, чтобы воплощать наши мечты в жизнь. Когда мы находимся в контакте с большой картиной нашего жизненного пути, мы остаемся гибкими и текучими (как вода) при любых обстоятельствах.

Глубоко внутри
я слышу зов и отправляюсь туда,
где нет ни времени, ни мыслей.
Со мною мудрость и доверие,
я двигаюсь вперед,
я просто знаю.

Движению *прорастания* соответствует весна, утро и потребность претворять наши идеи в жизнь, действовать. Что вы чувствуете, когда приходит весна? Свежесть? Спонтанность? Вспомните, как молодые побеги пробиваются сквозь землю к солнцу. Что вы чувствуете, когда свежая идея приходит вам в голову? Хочется ли вам сразу браться за дело? А если обстоятельства мешают вам действовать? Возникает разочарование? Гнев?

Весна омывает свежестью каждую клеточку тела.

Я должен пойти ей навстречу и ловить лучи солнца.
Я расту, я достигаю…
Да!

Движение *сияния* – это лето, полдень и потребность испытывать страсть – гореть, как огонь, расцветать, как букет алых роз, радоваться! Случалось ли вам «перегорать» – когда вы были не в силах поддерживать огонь страсти? Или, возможно, вы разбрасывали огоньки страсти в разных направлениях?

Здесь, там – везде мое сердце горит и сияет.
Вдохновение – это дух, сияющий в глазах.
Закаляющая, обжигающая страсть.

Движению *заземления* соответствует ранняя осень, время после полудня и необходимость делать все пошагово. Время центрироваться и заземляться. Как огонь, который оставляет пепел, питающий землю, мы разделяем свою жизнь с близкими. Что вы чувствуете, когда плоды ваших трудов оценивают по достоинству? Нравится ли вам общаться, слушать, проявлять эмпатию? Что вы чувствуете, когда встречаете непонимание? Обвиняете ли вы других?

Слушать и внимать любовь.
Теплое, спокойное прикосновение,
чистая сладость,
вкус которой долго остается на губах.
Застрять в зыбучих песках
И вязнуть с каждым движением в плену обстоятельств.
«Нуждаться» в спасении.

Собирание и завершение соответствует поздней осени (времени сбора урожая), закату солнца и необходимости доводить дела до конца. Что вы чувствуете, когда настает время собирать плоды? Появляется ли у вас чувство идентичности? Вы довольны? Ощущаете ли вы твердость завершения? («Я сделал это») Или вы чувствуете, что застряли, повторяя хорошо известный, но предсказуемый, скучный паттерн?

А… Наконец, понятно,
кто я.
Оставаться тем же?

Сбрасывать старую кожу?
Меняться, сливаться
с тем, что вокруг.

Примечание. Символы (буквы) китайского алфавита, которые обозначают пять элементов, буквально переводятся как следующее: «обладающий качеством Воды/Дерева/Огня/Земли/Металла» или «путь Воды/Дерева/Огня/Земли/Металла». Употребляя слово «элемент» (например, элемент Огня или элемент Земли), мы слишком упрощаем значение этих явлений, упуская из виду их свойство подвижности и цикличности. Пять трансформаций или фаз – более подходящие термины, в которых отражена динамика этих состояний.

Когда человек пребывает в гармонии с собой и окружающим миром, он будет интуитивно менять образ жизни таким образом, чтобы следовать собственной природе. Например, иногда самое эффективное решение – плыть по течению, следовать потоку жизни (энергия воды). В то же время бывает необходимо преодолевать обстоятельства на большой скорости (как растение, которое тянется к солнцу, пробиваясь сквозь землю). Некоторые люди «взрываются» (сияют, как огонь), совершая непредсказуемые поступки, в то время как другие мягко привлекают ситуации, людей и энергии к себе (заземление). Энергия металла влияет на согласованное движение череды жизненных циклов.

Довольно часто тот или иной образ жизни проявляется ярче других. Гармоничная жизнь означает, что все пять элементов сбалансированы в своем проявлении. Такое разнообразие обогащает нашу жизнь, так как перемены являются составляющей здоровья. Чтобы сохранять баланс, движение, элементы подпитывают, ослабляют, регулируют/подавляют друг друга.

Например, Вода подпитывает Дерево и тушит/регулирует Огонь. На уровне поведения это означает, что наша связь с большой картиной нашей жизни/мечтой (элемент течения, зима, энергия воды) мотивирует нас/подпитывает новые идеи (прорастание, весна, энергия дерева). Слишком много новых идей (прорастание) без отдыха будет ослаблять наши почки (течение). Наша большая картина жизни (течение) может успокаивать/регулировать Огонь, не давая нам перегореть (огонь, лето, страсть). Избыток энергии течения в отрыве от ее выражения может потушить/подавить страсть. Ниже описаны наиболее типичные отношения между пятью движениями.

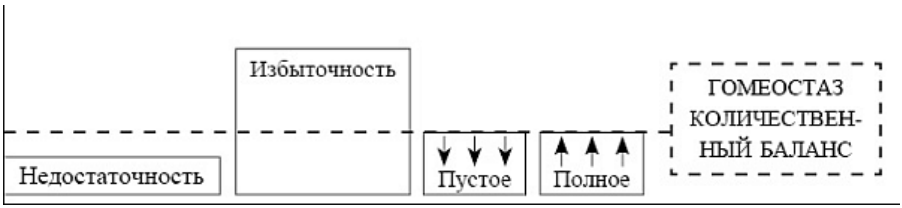
Следующим шагом является понимание ключевых факторов,

влияющих на здоровье, чтобы обозначить крайности, выраженные у того или иного человека. Какое движение является самым наполненным, а какое – пустым?

Пустота, полнота или избыточность/ недостаточность

В китайской медицине недостаточность органа/меридиана или области тела подразумевает нехватку энергии в этом движении. Избыточность означает, что определенный орган/ меридиан или область тела перенасыщены чи/жизненной энергией. Термин «пустой» обозначает состояние, при котором движение, меридиан, орган или область требует нашего внимания, как магнит, притягивающий металлические предметы. Полное движение, наоборот, отталкивает. И в пустом, и в полном движении есть энергия. Различны ее качество и направление.

Схема 2



Взаимоотношения между элементами

Взаимоотношения между элементами: подпитывает подавляет или регулирует. Взаимосвязь между пятью элементами и движениями. Поскольку термины «пустой» или «полный» описывают качественный аспект движения, органа или меридиана, термины «подпитывать», «регулировать» и «подавлять» относятся к качеству одного движения, которое влияет на другое. Например, течение, вода/мечта подпитывает прорастание, дерево/новые начинания. Так, качества воды (ее чистота и жизненная сила) обеспечивают рост дерева. Подобным образом гиперактивность, пылающий огонь, харизма подавляет стремление к упорядочиванию, движение собирания, металл/ завершение.

В идеале количественного и качественного компонента движения/элемента достаточно, чтобы по очереди подпитывать или регулировать другие. Когда количество (избыточность или недостаточность) или качество (пустое или полное) движения пребывает в дисбалансе, мы будем испытывать трудности, призывающие нас пересмотреть взгляды на жизнь и здоровье.

Пять движений
Волны бьются о берег.
В глубине неподвижность, дух обновлен.
Свежесть весны. Мы играем, творим —
это спонтанность, искры новых идей.
Вдохновение. В каждой клеточке тела —
пылкая страсть. Умеренность, мягкость.
Разноцветные листья
опадают с деревьев, питая землю.
Сладкое объятье,
надежный союз.
Долгие дни позади.
Время собрать урожай.
Это то, чего вы хотели?
Чего вам хочется больше всего?
Пять движений – как единое целое.
Следуйте своему пути,
будьте решительны.
Дышите. Доверяйте.

Диагностика по модели пяти движений

Наша способность в любой момент определить, какое из движений нуждается в гармонизации, является ключом к жизни в гармонии с природой. Задайте себе вопрос: сейчас правильнее расслабиться и следовать потоку или работать, осуществляя задуманное? Мы заболеваем, если придаем чрезмерное значение одному из движений в ущерб другому. «Переполненное» движение искажает энергию другого – проигнорированного и пустого. Как только мы восстанавливаем баланс, полное движение становится источником энергии и исцеления.

Если мы слишком концентрируемся на деталях и логическом анализе при завершении дел (собирание/поздняя осень/свойство металла), то мы часто пренебрегаем потребностью в новой, полезной для нас идее (прорастание/весна/свойство дерева). Крайности в образе жизни подсказывают нам, какие движения являются пустыми, а какие – полными. Управление динамикой этих процессов – ключ к здоровью.

Присядьте, успокойте дыхание и задайте себе вопрос: В каком «режиме» я чаще всего нахожусь, когда совершаю поступки, ведущие к дисбалансу? Когда мне грустно или я чувствую, будто потерял свой «центр», какое поведение привело меня к этому? Наблюдайте за собой ежедневно и отметьте, сколько времени вы проводите в любом из этих «режимов», и какое поведение вам свойственно?

1. Беспомощность/отчужденность – уход от конфронтации.
2. Разочарование, гнев, намерение преодолеть любые обстоятельства, которые мешают исполнению желания.
3. Рассеянное внимание. Желание взяться за множество дел одновременно, теряя более широкую перспективу и способность все делать шаг за шагом.
4. Обвинение других или ожидание от них «спасения».
5. Обвинение себя за то, что вы не такой, каким должен бы быть – стыд/вина.

Какое поведение других вас больше всего раздражает? Когда они: 1) избегают конфронтации; 2) злятся; 3) крутятся как белки в колесе; 4) считают себя жертвой; 5) считают себя виновником всех бед. Поведение других людей, которое мы не принимаем,

отражает проблему внутри нас, требующую разрешения. Другой человек таким образом напоминает нам о гармонии, которую мы ищем. То, чем мы уже насыщены (полнота), вызывает у нас отвращение. Находясь к этому проявлению слишком близко, мы можем навредить нашей чи. Поэтому, как правило, в таких случаях мы держим дистанцию. Это нормально. Зачем лишний раз раздражаться? Однако когда мы замечаем раздражители, которые нас «цепляют», у нас появляется возможность поразмышлять о них. Дышите и почувствуйте – где появляется отклик в теле? Прислушайтесь к этим ощущениям и наблюдайте, что происходит. Как физические ощущения, которые вызывает эта проблема, проявляются при общении с другим человеком. Осознавая эти раздражители, мы можем исцелить наше тело/разум/дух. Пробуйте, наблюдая, что происходит, когда снова возникает такая возможность.

Наши максимально пустые и полные движения являются источником важнейших перемен в жизни. Пока мы не обращаем на них внимания, они будут вызывать стресс (физическое, эмоциональное, духовное напряжение), трудности в отношениях или душевный дискомфорт. Это вызов, который появляется в нашей жизни для того, чтобы привлечь наше внимание. Это призыв вернуться на свой путь.

Рекомендации относительно образа жизни и диеты, изложенные в этой книге, гармонизируют или регулируют каждое из этих движений – пустое и полное, будь оно в избытке или в недостатке. Следующий способ иногда помогает пролить свет на пустые и полные движения в вашей жизни. Нарисуйте круг своей недоминантной рукой. Сравните его с фигурой, изображенной ниже.

Схема 3

Круг, который вы нарисовали, отражает модель пяти движений, изображенную выше. Его нижняя часть соответствует движениям собирания и течения, левая – прорастанию, верхняя – сиянию, правая – заземлению. Замечаете ли вы некоторые искажения в рисунке круга/движениях?

Допустим, вы нарисовали круг, похожий на этот. Тогда, исходя из концепции пустых/полных движений, можно составить следующие рекомендации. Достижение целей (собирание (4)) будет естественным образом сдерживать вашу фрустрацию (металл/собирание регулирует дерево/прорастание). Постарайтесь придерживаться сбалансированной диеты – по вкусу и настроению, уделяя особое внимание энергиям собирания и прорастания. Это может послужить вам хорошим началом.

Также можно предположить, что когда вы трансформируете силу, стоящую за разочарованием (прорастание (2)), движение страсти/сияния (1) в результате будет проявляться мягче и даже сильнее. Связь с другими людьми/заземление (3), например, с друзьями (с чем в данном случае все в порядке), помогает достигнуть целей и выразить индивидуальность (собирание). Судя по всему, между пятью движениями переживается множество взлетов и падений. Это свидетельствует о волнующей, динамичной жизни. Возможно, вам хотелось бы привнести в жизнь больше спокойствия.

Сравните свой нарисованный круг с кругом пяти движений. Какая часть фигуры выделяется более всего? Где линия обрывается? Где становится плоской? Какие рекомендации в связи с этим вы бы себе дали?

П ринимая во внимание эти взаимосвязи, мы можем обрести ключ к диагностике состояния здоровья человека, и, в идеале, к осознанию источника дисбаланса. Например, если человек чувствует холод в костях, у него проблемы со слухом, частое мочеиспускание, темный цвет лица и говорит он тихо и робко (характеристики, приведенные в колонке «Течение»), мы приходим к выводу, что его почки нуждаются во внимании.

Взаимосвязи, обозначенные в таблице пяти движений, были открыты опытным путем за долгие годы наблюдений в древнекитайской цивилизации. Сопоставляя определенные характеристики с временами года и энергетическими движениями, мы убеждаемся в том, насколько наша жизнь связана с природой. Например, некоторые исследования показали, что холод чаще всего испытывают робкие люди, которые носят темную одежду (она естественным образом притягивает тепло) и имеют проблемы с почками/мочевым пузырем и темные круги под глазами.

Таблица 5

Пять трансформаций энергии (взаимосвязь)

Движение	**Течение**	**Прорастание**	**Сияние**	**Заземление**	**Собирание**
Пример	Вода	Дерево	Огонь	Земля	Металл
Органы	Почки, мочевой пузырь	Печень, желчный пузырь	Сердце, тонкий кишечник, «регулятор сердца», «тройной обогреватель»	Желудок, селезенка/поджелудочная железа	Легкие, толстый кишечник
Проявление	Открытость, смелость, поток	Вектор, свежесть, спонтанность	Возбуждение и волнение, разнообразие	Забота, безопасность, сострадание	Надежность, постоянство
Естественная способность	Гибкость, адаптивность	Создавать новое, активность	Простор и вдохновение	Концентрация, доводить дела до конца	Завершать, двигаться вперед
Естественная сложность	Интеграция перемен, «поток»	Потеря свободы	Сосредоточение на чем-то одном	Быть в одиночестве	Спонтанность, новые возможности
Крайняя реакция	Страх, уязвимость, идти на попятную	Гнев (при контроле), фрустрация, нетерпеливость, ярость	Возбуждение, хохот, рассеянность, маниакальные взлеты и падения	Жалость, подозрительность, подверженность слухам, состояние жертвы, обвинение других, «брошенность»	Грусть, вина, депрессия, обвинение себя, контроль, неполноценность, стыд
Свободное выражение	Жажда приключений, адаптивность, «поток»	Спонтанность, организованность, терпение, «свежесть»	Сияние и вдохновение, харизма	Эмпатия, поддерживающее отношение	Надежность, успешность, завершенность
Сильная сторона в отношениях	Видеть целое, большую картину; интуиция, осознанность	Исследование, поддержка, новые направления	Вдохновение, страсть	Привязанность, умение слушать	Обязательство, преданность
Сложность в отношениях	Человек быстро остается один	Поиски силы	Разброс в интересах	Уязвимость, обвинение других	Вина, стыд, быть правым и неправым
Эмоциональная реакция тела	Дрожь	Сжатие	Гиперактивность, нервозность	Всхлипывания, потеря энергии	Застревание, изолированность, бесплодие
Голос	Извиняющийся, со вздохами, застенчивый	Руководящий, кричащий	Возбужденный, многословность	Ноющий, хныкающий	Монотонный, приглушенный
Направление	Север	Восток	Юг	Центр	Запад
Активизирующая среда	Холод	Ветер	Жара	Влажность	Сухость
Гармонизирующее время суток	Ночь	Утро	Полдень	Время после полудня	Заход солнца

Гармонизирующее время года	Зима	Весна	Лето	Ранняя осень	Поздняя осень
Лунный цикл	Новолуние	Наполовину прибывающая	Полная луна	Убывающая	Наполовину убывающая
В теле	Кости	Мускулы, сухожилия, связки	Кровеносные сосуды	Тканевая жидкость, лимфа	Кожа
Проявление в теле	Волосы на голове	Ногти	Цвет лица, комплекция	Грудь, верхняя губа	Дыхание, волосы на теле
Жидкость в теле	Моча	Слезы	Пот	Слюна	Слизь, выделения из носа
Чувство	Слух	Зрение	Вкус	Осязание	Запах
Гармонизирующий вкус	Соленый	Кислый	Горький	Сладкий	Острый
Запах, свидетельствующий о дисбалансе*	Гниения (например, моча)	Маслянистый, жирный (например, прогорклое масло)	Горелый, паленый (например, подгоревший тост)	Затхлая сладость (например, старый дезодорант)	Протухший (например, фекалии)
Движение	Течение	Прорастание	Сияние	Заземление	Собирание
Цвет лица	Сероватый	Темно-коричневый, желтый, зеленый	Красный	Желтый, оттенки оранжевого	Бледный, желтоватый
Зоны на лице	Уши, область под глазами	Глаза, область между бровями	Язык, кончик носа, щеки	Рот, переносица	Ноздри, щеки, нижняя губа
Гармонизирующий злак	Гречка, бобы	Ячмень, пшеница, рожь	Кукуруза, амарант, квиноа	Просо	Рис
Гармонизирующие овощи	Водоросли (приготовленные), бобы	Растущая вверх зелень (например, лук-порей, зеленый лук, сельдерей, побеги)	Большие листовые овощи: капе, коллард, одуванчик	Овощи круглой формы (например, тыква, огородная и цветная капуста)	Сжимающие растения, корнеплоды (например, редис, репчатый лук, лопух, морковь)
Полезные фрукты**	Зимние фрукты, сухофрукты	Весенние фрукты	Летние фрукты	Фрукты позднего лета	Осенние фрукты
Гармонизирующий цвет	Темные тона, мягкие простые цвета (синий, фиолетовый, черный)	Яркий, свежий, чистый (зеленый)	Наполненные, яркие, но заземленные цвета (красный)	Желтый, оранжевый	Белый
Гармонизирующие рекомендации	Небольшие вызовы	Свободная игра и восстановление, отдых, избегание давления (например, соревнований)	Концентрация, делание всего пошагово	Поддерживающая атмосфера, согласие с ролью участника	Разнообразие, прощение

* В идеале вы лишь слегка почувствуете эти запахи. В тяжелых случаях они могут быть сильными и едва переносимыми. – *Примеч. авт.*

** Фрукты, растущие в вашей географической/климатической зоне. – *Примеч. авт.*

Каждый из нас испытывает на себе физические, психологические и духовные проявления этих энергий в разные периоды жизни. Помните: если человек остается в одной и той же фазе в течение долгого времени, это может привести к экстремальному опыту или ситуации. Типичным примером может послужить ситуация, когда человек после успешного завершения какого-то дела (металл, движение собирания) не видит важности

перехода к следующему заданию (вода, движение течения), что приводит к депрессии. В таком случае на физическом уровне может появиться запор.

Эти жизненные сигналы появляются в определенные времена года. У людей, у которых имеются проблемы с почками, зимой бывают такие симптомы как звон в ушах, сероватый цвет лица – как после бессонной ночи. Люди, у которых не в порядке печень, могут становиться раздражительными весной. Попробуйте провести параллели с каждой из этих пяти категорий, разными временами года, органами и движениями.

Еще один способ диагностики: определить, имеются ли на лице области, цвет которых отличается от цвета лица в целом. Они соответствуют определенным органам, а также пяти движениям, с которыми они ассоциируются. Когда вы собираете информацию по поводу определенных карт и моделей, позволяйте интуиции вести вас. Избегайте анализа или рационализации.

Сядьте, выровняйте спину. Закройте глаза, опустошите ум и позвольте себе увидеть область лица, наиболее значимую в данный момент. Глаза расслаблены и слегка приоткрыты. Язык расслаблен и прилегает к нёбу, за верхними зубами. Дышите диафрагмой – медленно, глубоко и спокойно. Обратите внимание на границы своего тела. Когда появляются мысли, возвращайтесь к наблюдению за ощущениями в теле.

Дышите и сосредоточьтесь только на физических ощущениях. Постепенно перестаньте контролировать дыхание. Ум – чистый и спокойный. Если мысли приходят в голову, возвращайтесь к дыханию и снова опустошайте свой ум. Постепенно период пустоты и неподвижности будет возрастать.

Теперь быстро взгляните на лицо своего пациента. Или на свое. Затем закройте глаза или посмотрите в сторону. Что вам запомнилось? Что вы увидели? Это область, на которой следует фокусировать внимание при диагностике и лечении.

Пять движений: гармонизирующее питание

Ниже изложены рекомендации по питанию, следуя которым можно укрепить здоровье, гармонизировать отношения и жизнь в целом. Использовать пищу, как лекарство, – относительно безопасно, в то время как даже травяные рецепты могут обладать достаточно сильными побочными эффектами. И, конечно, если у вас возникают вопросы относительно любых рекомендаций, изложенных ниже, обязательно проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом.

Движение течения

Движение течения соответствует зимнему времени года и ночному времени суток (связано с более низкими температурами). Его дисбаланс часто проявляется в ощущении холода, а также в трудности приспособиться к окружающим обстоятельствам (на физическом, эмоциональном или духовном уровне). Если движение течения является пустым или, наоборот, переполнено, выполнение следующих рекомендаций может способствовать обретению баланса.

Рекомендации по питанию для движения течения

1. Включите в рацион теплую, прошедшую обработку пищу. Продукты, которые готовились в течение длительного времени (тушеные и сваренные на медленном огне, выпечка), обладают согревающим действием, что улучшает функцию почек фильтровать кровь.
2. Включите в рацион продукты, соответствующие вашей географической и климатической зоне. Овощи и фрукты, которые растут в определенном регионе и поддерживают образ жизни людей, которые его населяет. Так, тропические фрукты обладают охлаждающим эффектом и поэтому могут нарушить естественную способность человека пребывать в потоке домашнего окружения.
3. Ешьте суп. С энергетической точки зрения суп является воплощением водной среды, в которой зародилась жизнь. Благодаря своему согревающему и питательному эффекту суп поддерживает нашу способность пребывать в потоке и адаптироваться к обстоятельствам жизни.
4. Ешьте бобовые. В сочетании со злаками бобовые полностью удовлетворяют потребность организма в белках. Бобы по форме напоминают почки – это было подмечено в восточном фольклоре. В традиционной народной медицине бобы азуки считаются особым продуктом, который регулирует функции почек. Многие люди испытали на себе пользу бобов азуки. Их регулярное употребление в пищу помогает поддерживать здоровье, усиливая энергию чи почек.
5. Включите в рацион водоросли. Морские водоросли благоприятно влияют на работу почек. Они особенно полезны для людей, которые живут возле океана, потому что: 1) водоросли зародились в водной, текучей среде; 2) их минеральный состав помогает почкам поддерживать кровь в щелочном состоянии.

Водоросли считаются одним из традиционных продуктов, которые поддерживают функции почек. В океане же они поддерживают чистоту морской воды. Подобным образом они балансируют кровь в организме человека.

6. Включите в рацион полезные злаки. Гармонизирующими для почек злаками считаются гречка и овес – благодаря своим согревающим качествам. По традиции их готовили в регионах с прохладным климатом – России и Северной Европе. Для жителей регионов с умеренным климатом они могут быть слишком согревающими. В то же время необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

7. Включите в рацион имбирь. Имбирь традиционно используется как согревающее средство, которое гармонизирует движение течения. Его добавляют в качестве приправы в супы, овощные блюда, а также из него приготавливают имбирный чай. Имбирь помогает телу адаптироваться к жизненным переменам, которые могут ослабить движение течения. Его употребляют, когда чувствуют себя разбитыми по утрам, что зачастую вызвано дисбалансом функции почек.

8. Избегайте употребления холодной пищи и напитков. Напитки со льдом, мороженое, еда из холодильника, сырой тофу, а также большие порции салатов и тропических фруктов, заставляют почки сжиматься, ухудшая их способность к фильтрации.

9. Избегайте употребления овощей семейства пасленовых. Они растут в ночное время суток. Помидор, баклажан, картофель, перец и табак могут стать причиной избыточной кислотности крови. Однажды я работал с клиентом, который в течение 50 лет страдал лунатизмом. Он выздоровел сразу после того, как исключил из своего рациона картофель.

10. Избегайте стимуляторов. Некоторые лекарства, кофеин и вообще любые стимуляторы перегружают надпочечники, истощая энергию движения течения.

11. Поддерживайте баланс жидкости в организме. Вода помогает телу выводить отходы. В избытке она может разжижать важные для тела жидкости (например, пищеварительные соки) и влиять на объем циркулирующей крови. Особенно это касается тех, кто ест много овощей (в них уже достаточно много воды). В таком случае можно перегрузить почки, фильтрующие жидкость. Отечность, а также влажные ладони и ступни являются сигналом о том, что нужно пить только тогда, когда испытываешь жажду, вопреки популярному мнению, что каждый день нужно выпивать восемь чашек воды.

Я знаю многих людей, которые следуют этому принципу, жалуясь при этом на избыточный вес. Сигналы, описанные в разделе «Телосложение и состояние здоровья», помогут вам узнать, достаточно ли вы пьете воды. Вода из-под крана, как правило, содержит хлор, фториды, алюминий, ртуть, кадмий, асбест, бензол, нитраты, пестициды и радон. Все эти вещества являются высокотоксичными. Найдите хороший фильтр для воды или родник и пейте чистую щелочную воду (с pH 7,4 и выше).

12. Поддерживайте солевой баланс в организме. Соленый вкус является гармонизирующим для движения течения. Морская соль, полученная естественным путем, содержит хлорид натрия и другие микроэлементы, такие как магний, которые ощелачивают кровь и помогают нам оставаться здоровыми (при разумном ее употреблении). Избыток соли оказывает сжимающее воздействие на ткани организма, что приводит к задержке воды (отечности), кислотному состоянию крови, гипертонии и чувству холода. Недостаток соли оказывает расширяющее воздействие на ткани организма и приводит к гипотонии, рассеянному вниманию, гиперактивности и вялости процессов, протекающих в организме.

Зачастую люди злоупотребляют соленой пищей, сами того не замечая. Это происходит, если: 1) «переборщить» с мисо, соевым соусом или солью, особенно добавляя ее после приготовления пищи (даже мисо должен настояться на недоваренном бульоне перед употреблением); 2) есть много жареных орехов и семечек; 3) добавлять в блюда соленые приправы, которые содержат умебоши, гомасио и морские водоросли; 4) употреблять соль вместе с морскими водорослями. Количество соли, которое мы можем съесть, не испытывая проблем со здоровьем или тяги к сладкому и жидкости, зачастую показывает, насколько хорошо работают наши почки.

13. Поддерживайте баланс животных жиров в организме. Прием животной пищи может нарушить функцию почек, связанную с фильтрацией больших молекул протеина. Дело в том, что в мясе содержатся большие молекулы протеина. Если есть его слишком много, это приведет к повышенной кислотности крови и накоплению жира. В оптимальных же пропорциях животная пища является источником аминокислот и минералов. Ее «тяжелые» свойства можно сбалансировать большой порцией

овощей и небольшим количеством фруктов. Вегетарианцы могут получать протеин из злаков, бобовых и ферментированной пищи (огурцы, темпе, сыр из семечек). Бобы азуки с комбу и тыквой, а также компресс из имбиря являются отличными домашними средствами для регуляции работы почек (см. главу «Домашняя аптека»).

14. Поддерживайте сексуальную энергию. Когда секс – просто сброс напряжения и генитальный опыт, чи (жизненная сила) расходуется и зачастую истощается. Когда страсть переполняет партнеров, и они таким образом делятся друг с другом своей мечтой, сексуальная энергия используется налучшим образом. Когда партнеры развивают сексуальную энергию, она циркулирует через тело/разум/дух, и чи будет накапливаться. Оргазм постепенно может распространиться на все тело. Это трациционная восточная практика, в основном предназначенная для мужчин – умение внутренне регулировать свой оргазм, получая энергию, вместо того чтобы эякулировать вовне и расходовать энергию в процессе секса. (См. раздел с рецептами, в котором описано, как пища помогает развивать сексуальную энергию.)

Движение прорастания

Движение прорастания связано с новыми начинаниями, теплой энергией утра и весны. Проблемы с энергией прорастания/расширения, печени/желчного пузыря возникают из-за избытка ограничивающих факторов, давления обстоятельств (соревнования, дедлайны[4] и употребление тяжелой пищи). Если растущая энергия подавляется, то появляются жар, разочарование и неприятные симптомы (боль и потеря чувствительности) в разных частях тела (их иногда называют «нарушениями ветра»). Выполнение следующих рекомендаций поможет сбалансировать проявление энергии прорастания.

Рекомендации по питанию для движения прорастания

1. Ешьте свежую пищу. Сырые или слегка обработанные овощи могут устранить застойные явления, затрудняющие движение растущей энергии.
2. Ешьте зелень. Овощи, быстро растущие вверх, такие как зеленый лук, лук-порей, сельдерей, лук-резанец, запускают свежую весеннюю энергию в нашей жизни.
3. Ешьте грибы. Грибы, особенно черные (шиитаке), считались домашним средством для поддержания функций печени. Однако если съесть слишком много, это может вызвать усталость и чувство «витания в облаках».
4. Ешьте злаки. Ячмень и цельное зерно пшеницы гармонизируют энергию прорастания/печени. Уникальная разновидность дикого ячменя, известная как «слёзы Иова», особенно полезна в случае проблем с кожей, вызванных нарушением энергии прорастания.
5. Включите в рацион одуванчик. Листья этого растения кладут в салаты, а корень добавляют в чай. Одуванчик обладает мягкой, охлаждающей энергией, полезной при нарушениях энергии прорастания.
6. Включите в рацион продукты с кислинкой. Уксус, лимон, кислые фрукты и ягоды (клюква) стимулируют растущую, свежую энергию.
7. Пусть ваша пища выглядит красочно и привлекательно. Печень связана с нашим зрением, поэтому пользу вашему здоровью принесет творчески оформленное и аппетитное на вид блюдо.
8. Избегайте употребления тяжелой пищи. Выпечка (хлеб,

лазанья), а также жирная пища с высоким содержанием рафинированных сахаров, мясо, яйца, масло и соусы – все это может подавлять энергию прорастания/печени.

9. Избегайте употребления химически обработаной пищи и ненатуральных ингредиентов. Пестициды, гормоны, химикаты и другие искусственные добавки перегружают работу печени, затрудняя очистку крови. (Смотрите раздел «Домашняя аптека», рецепты для печени).

Движение сияния

Движение сияния – это восторженная радость и праздник, который обычно случается жарким летом. Уязвимость в движении сияния/сердца проявляется через сильный жар, гиперактивность, резкие смены настроения и хаотичное поведение. Для достижения баланса, помимо прочего, рекомендуется избегать крайностей.

Рекомендации по питанию для движения сияния

1. Включите в рацион листовые овощи. Коллард, кале, мангольд и листья горчицы стимулируют движение сияния, поддерживая здоровые балансы.

2. Ешьте полезные злаки. Кукуруза, амарант, квиноа, теф обладают более легким воздействием на организм по сравнению с другими злаками. Они зародились в регионах с теплым климатом, поэтому помогают телу вырабатывать ровную энергию огня.

3. Включите в рацион продукты, обладающие горьким вкусом. Он оказывает слегка сжимающее воздействие, сдерживая энергию сияния и не давая нам «перегореть». Тяга к шоколаду и кофе (продуктам горьким в чистом виде) может свидетельствовать о желании сбалансировать движение сияния. Более умеренным воздействием обладают напитки из злаков (также горькие на вкус) – из поджаренной кукурузы, ячменя, цикория и ромашки.

4. Избегайте продуктов, обладающих сильным воздействием. Сердечный приступ случается, когда скопления жира (движение заземления) отрываются (движение сияния) от стенок артерий и накапливаются в более узких местах (движение заземления) артерии. Тогда кровообращение нарушается и случается сердечный приступ или инсульт. Любая (в зависимости от состояния здоровья) пища, которая вызывает сильные отклонения в обмене веществ: алкоголь, кофе, сахар, специи, соль или мясо – может нарушить движение сияния.

5. Избегайте употребления овощей семейства пасленовых. Помидор, баклажан, картофель, перец и табак вызывают гиперактивность, чрезмерно стимулируя движение сияния.

6. Стремитесь к разнообразию при выборе продуктов. Одни продукты обладают охлаждающим эффектом, другие – согревающим. Смешайте их! Блюдо будет вкусно пахнуть, станет приятным на вкус. Используйте полезные ингредиенты. Все это будет способствовать проявлению радости в жизни и

балансировать движение сияния.

7. Не забывайте про специи. Желание яркой, наполненной жизни иногда замещается тягой к богатой специями пище, употребление которой в избытке может нарушить пищеварение и охладить тело/разум/дух. Большинство специй зародились в регионах с теплым климатом, так как они стимулируют потоотделение и, в целом, обладают охлаждающим эффектом. К таким специям относится карри, а также белый, черный и красный перец. Имбирь, горчица и хрен придают пище более устойчивый баланс. Определите, какие специи «работают» именно на вас. Напитки из злаков (поджаренного риса, ячменя, кукурузы), а также листовые овощи являются доступным домашним средством для балансировки движения сияния/сердца.

Движение заземления

Энергия заземления связана со временем после полудня, осенью и претворением мечты в жизнь (умение доводить дела до конца). Это умиротворяющая картина ранней осени: разноцветные листья падают на землю; забота, мягкая привязанность, связь с другими людьми. Дисбаланс этого движения обычно проявляется в повышенной влажности тела, потребности «быть спасенным» и чувстве тяжести. Рекомендации для этого движения сводятся к тому, чтобы оставаться заземленными, избегая чувства тяжести.

Рекомендации по питанию для движения заземления

1. Ешьте овощи с хрустящей корочкой. Бланшированные или слегка поджаренные наземные овощи, такие как огородная, цветная капуста и брокколи, благодаря своей хрустящей корочке устраняют застой внутри и вокруг органов, связанных с движением заземления (желудок, селезенка, поджелудочная железа). Сырые продукты могут обладать похожим воздействием – особенно на жителей регионов с теплым климатом и тех, чья температура тела, как правило, немного выше обычной.

2. Ешьте полезные злаки. Пшено является гармонизирующим злаком для движения заземления. Оно придает устойчивую силу, насыщает кровь щелочью и очень легко переваривается.

3. Ешьте наземные овощи. Тыква, цветная капуста, брокколи и другие наземные овощи помогают нам стать более сосредоточенными и центрированными.

4. Ешьте продукты, которые обладают природным сладким вкусом. Это тыква, репчатый лук, морковь, кукуруза, пастернак, свекла. Готовьте супы, делайте салаты и подавайте овощи с гарниром из злаков. Регулярное употребление этих вкусных овощей может предотвратить тягу к сладкому и укрепить здоровье.

5. Включите в рацион астрагал. Кора этого китайского растения насыщена сложными сахарами (полисахаридами), которые медленно усваиваются организмом, регулируя уровень сахара в крови и стабилизируя энергию. Отварите на медленном огне шесть корешков астрагала (вам понадобится пять чашек воды). Готовьте 20 минут, или пока вода не станет желтой, превратившись в сладкий чай. Астрагал также можно готовить с супами, бобовыми или злаками. Наверняка все будут вас

спрашивать, как вам удалось сделать блюдо таким сладким.

6. Избегайте употребления тяжелой пищи. Если мы часто балуем себя такими продуктами, как курица, индейка, соленые сыры, это указывает на наше желание стабильности. В этом случае тофу, темпе и бобовые могут стать основной пищей, которая придает нам силы, не вызывая при этом тяжести и застоя, в отличие от животных продуктов, употребленных в избытке.

7. Избегайте употребления простых рафинированных сахаров. Простые сахара, такие как рафинад, сахарная пудра, фруктовый сок, мед и молоко, усваиваются и попадают в кровь со скоростью, при которой телу трудно поддерживать стабильный энергетический уровень. Чтобы сбалансировать этот быстрый приток концентрированных сахаров, поджелудочная железа может выделять избыток инсулина. Это может привести к низкому уровню сахара в крови (гипогликемии), усталости и тяге к определенной пище. Употребляя сложные углеводы, которые содержатся в овощах и цельных злаках, мы поддерживаем стабильный уровень энергии/настроения.

8. Добавляйте соусы в умеренном количестве. Полезные соусы, подливки, густые супы и пудинги можно приготовить из здоровых ингредиентов, удовлетворив при этом наши вкусовые потребности. (Вспомните: наш первый опыт кормления связан со сладким вкусом молока матери.) Избыток употребления густых соусов способен вызвать слабость и чувство тяжести. Тофу может стать здоровой альтернативой молочным ингредиентам, вызывающим накопление слизи и жира.

Рафинированный сахар и здоровье

Приток сахара в кровь регулируется секретом поджелудочной железы. В книге *Let Food Be Thy Medicine* ее автор Алекс Джек приводит результаты исследования, показавшие связь между употреблением рафинированного сахара и нарушением функций поджелудочной железы и следующими состояниями/ симптомами/болезнями: повышенная кислотность крови, диабет, гипогликемия, нехватка минералов/кальция, хрупкость костей (остеопороз), повреждение ворсинок тонкого кишечника (в результате чего нарушается всасывание пищи), скопление жиров (так хранится избыток сахара), ожирение, высокое кровяное давление, гиперактивность, раздражительность и агрессия у детей (сахар повышает уровень адреналина – гормон поведения типа «подраться или убежать»), шизофрения, рак легких, язвенный колит, дивертикулярная болезнь, синдром раздраженного кишечника (рафинированные сахара уменьшают объем фекальных масс, что может вызвать сильные спазмы

кишечника), предменструальный синдром, кариес зубов, рак желудка, потеря памяти и концентрации, беспокойный сон. Отличным средством для регуляции уровня сахара в крови является сладкий овощной напиток.

Движение собирания

Движение собирания – это краски поздней осени, энергия урожая и заход солнца. Дисбаланс этого движения обычно проявляется в сухости, зажатости тела, а также сдержанном, контролируемом поведении. Наши рекомендации помогут преодолеть эти застойные явления.

Рекомендации по питанию для движения собирания

1. Стремитесь к разнообразию. Если изо дня в день мы едим одно и то же, со временем это может вызвать зажатость. Попробуйте готовить блюда других стран, ищите новые рецепты, делитесь ими с друзьями и экспериментируйте. Питаясь регулярно и в определенное время, мы устанавливаем порядок. Однако не менее важно быть также спонтанными и готовить с увлечением. Нарушая привычные графики, мы привносим «изюминку» в нашу жизнь.

2. Включите в рацион корнеплоды. Редис, морковь, лук, лопух, турнепс и другие корнеплоды, растущие вниз, активизируют направленную вниз собирающую энергию, помогая избавиться от ограничений прошлого.

3. Ешьте полезные злаки. Цельнозерновой рис: длиннозернистый рекомендуется жителям теплых регионов и при «зажатых» состояниях; короткозерный будет полезен жителям холодных регионов и при «расширенных» состояниях. Китайский иероглиф «чи» – комбинация двух символов, означающих «рис» и «пар». В древних легендах рис называют самым подходящим для употребления в пищу злаком. Существует много видов цельнозернового риса. Каждый из них является прекрасным источником сложных углеводов, протеина, витаминов группы В и клетчатки. Этот распространенный злак придает нам стойкость и выносливость, способствуя выводу ненужных веществ. Новичкам в кулинарии я рекомендую замачивать цельные злаки на ночь, а также тщательно их пережевывать, чтобы нейтрализовать кислотность. Тогда они легко переварятся и лучше усвоятся.

4. Включите в рацион ферментированные продукты. Полезные бактерии и энзимы, которые содержатся в соленых огурцах, приготовленных по традиционным рецептам, и соевых продуктах (таких как мисо), улучшают функции всасывания кишечника и выделительной системы. Восполнять полезные бактерии особенно нужно тем, кто принимал лекарства

(антибиотики, пероральные контрацептивы), разрушающие жизненно важную микрофлору кишечника.

5. Включите в рацион острую пищу. Специи и острая пища (например, сырой репчатый лук, карри, хрен) инициируют открытие и расширение, уравновешивая сжимающее свойство металла.

6. Ешьте цельные продукты. Когда зерна перемалывают в муку, немедленно запускается процесс окисления. Продукты, которые получают в результате (хлеб, макароны, блинчики, рогалики и т. п.), могут вызвать проявление застойных процессов в организме многих людей. В то время как цельные злаки (коричневый рис, пшено, ячмень) предотвращают стагнацию. Благодаря содержанию клетчатки они увеличивают объем фекальных масс, в результате перистальтика улучшается и кишечник очищается.

7. Не ешьте много продуктов, оказывающих сжимающее воздействие. Тяга к чипсам, запеканкам, хлебу, яйцам, макаронам может указывать на потребность в твердости и надежности, которых нам не хватает в жизни. Чрезмерное потакание желанию употреблять такую пищу может нарушить работу легких/тонкого кишечника, создавая проблемы в движении собирания. Чтобы избежать накопления слизи, запора (на уровне тела и поведения), сухости кожи или резких очистительных реакций, которые могут вызывать эти продукты, уравновешивайте их большой порцией овощей или готовьте блюда из цельных злаков.

8. Избегайте употребления простых сахаров. Они создают среду, благоприятную для размножения грибков и вредных бактерий в кишечнике. В процессе обмена веществ сладости часто превращаются в жир и жидкость, которые накапливаются в кишечнике и легких.

9. Избегайте употребления картофеля. Картофель – это своеобразный корнеплод. Он растет не по спирали. Возможно, по этой причине европейцы долгое время не хотели его импортировать из Перу. Вместо того чтобы размножаться семенами, молодой корнеплод питается от материнского растения. Такие паразитические отношения и посеяли сомнения в полезности этого овоща. Картофель относится к семейству пасленовых и растет в прохладное ночное время суток. Это наводит на мысль, что он может вызывать бессонницу. Концентрацию гликоалкоидов в картофеле связывают с такими симптомами как повышенная кислотность крови, нервные расстройства, разрушение красных кровяных телец (по данным исследования в искусственных условиях), ревматический артрит, нехватка кальция, камни в почках, ослабление мускулатуры,

затрудненное дыхание, тремор, сонливость и паралич. Картофель резко повышает уровень сахара в крови и может вызвать проблемы у людей, страдающих диабетом. Домашнее средство для легких/движения собирания – чай из лотоса.

Осознавая наши наиболее пустые и наполненные движения, мы можем их скорректировать, балансируя питание. Когда образ жизни и диета станут подпитывать физический, эмоциональный и духовный аспекты здоровья, мы достигнем состояния, которое наука называет «гомеостазом». Оно характеризуется правильным pH балансом (сочетание кислота/щелочь) в теле. Любая крайность в проявлении инь/ян/расширения/сжатия или пяти движений, попросту говоря, нарушает pH баланс крови, вызывая болезнь. Модель pH баланса предлагает еще одно простое и точное объяснение любого симптома.

Кислота и щелочь

В нормальном состоянии наша кровь имеет слабощелочную реакцию. Отклонение от pH баланса с показателем 7,4 (известным как гомеостаз) подвергает опасности многие метаболические реакции, такие как способность организма нейтрализовывать бактериальные и вирусные инфекции. Иначе говоря, наша кровь похожа на океан: богата минералами и соленая на вкус. И океан, и кровь остаются чистой средой, и если ее минеральный состав в норме, бактериям и вирусам сложно в нее проникнуть. Когда характеристики крови хоть ненамного отклоняются от баланса, наш запас минералов, особенно кальция, уходит на компенсацию чрезмерной кислотности.

Сбалансированная диета, состоящая из разнообразных цельных злаков, семечек, орехов, фруктов, овощей и водорослей, а также небольшой порции животной пищи, не отравленной антибиотиками и гормонами, минимизируют накопление кислот в теле.

Примечание. Тест, проводя который, минеральный состав продуктов исследуют в лаборатории (их сжигают, изучая полученный пепел) с целью определения кислотообразующих свойств, не учитывает pH воды, на которой она будет приготовлена и свойства пищеварительной/выделительной системы разных людей. Ешьте то, что помогает вам оставаться здоровыми и чувствовать себя хорошо.

Чтобы определить кислотная ли у вас кровь, воспользуйтесь моделями семи уровней болезни и здоровья. Например, если, съев определенный продукт, наутро после полноценного сна вы чувствуете усталость, вполне вероятно, что эта пища является для вас кислотообразующей. В целом, продукты, находящиеся по краям шкалы инь/ян, чаще всего становятся причиной кислотных реакций: усталость, боль, очистительные реакции, резкие смены настроения – все это истощает ресурсы тела. Ниже следует более детальное описание концепции кислотного-щелочного баланса и того, как другие факторы, помимо пищи, влияют на состояние нашей крови.

Кислотная и щелочная вода

В определенном количестве воды относительно небольшой процент водных молекул существует как H^+ (водород) и OH^- (гидроксил) ионы. Эти ионы являются компонентами молекулы воды (H_2O = H^+ и OH^-). Когда ионы H^+ и OH^- находятся в одинаковых концентрациях, вода (или другая жидкость) считается нейтральной с точки зрения кислотно-щелочного состава. Относительные пропорции ионов определяют химическую реакцию воды. Реакция жидкости с повышенной кислотностью отличается от щелочной. Поэтому кислотное и щелочное состояния крови влияют на организм по-разному.

В обычной воде комнатной температуры пропорции ионов H^+ и OH^- к общему объему воды составляет $\mathbf{1 \times 10^{-7}}$ (0,0000001, минус седьмая степень). Это означает, что показатель pH равен 7. Положительно и отрицательно заряженные ионы содержатся в одинаковой концентрации (1×10^{-7}). При комнатной температуре 22 градуса по Цельсию сумма показателей степени всегда – минус 14, независимо от кислотных и щелочных свойств воды. Вода (жидкость) считается кислотной, когда число положительно заряженных ионов водорода больше числа отрицательно заряженных OH – ионов. Например, если pH составляет 4, концентрация ионов H + будет 1×10^{-4} (0,0001).

Примечание. Меньшая степень числа означает большее количество, большая степень – меньшее. Поскольку сумма степеней должна быть равна минус 14, концентрация ионов OH^- в этой жидкости составит 1×10^{-10} (0,0000000001), а значит, она будет довольно кислотной.

Вода (жидкость) считается щелочной, когда количество ионов OH^- превышает количество ионов H +. Например, при pH 8 концентрация ионов водорода возрастает до 1×10^{-8}, а концентрация водного остатка вырастет до 1×10^{-6}. При добавлении кислотных минералов кислотность воды возрастает, поскольку образуется больше ионов H^+. Негативно заряженные электроны отходят к кислотным минералам. Кислотообразующими минералами являются: сера (S), фосфор (P), хлор (Cl) и йод (I). Если в воду добавить щелочеобразующие минералы, количество ионов H^+ уменьшится. Эти минералы соединяются и химически нейтрализируют некоторые ионы H^+, в результате чего становится больше OH^- ионов. Щелочеобразующими минералами является натрий (Na), калий (K), кальций (Ca), магний (Mg) и железо (Fe).

Важно поддерживать оптимальный баланс между кислото– и

щелочеобразующими минералами. Сбалансированная концентрация минералов в крови поддерживает наше здоровое состояние. Вирусы и вредные бактерии не могут размножаться в щелочной среде (pH 7,4).

Таблица 6

Жидкость в теле

Жидкость в теле	pH	Жидкость	pH
Желудочный сок	1,5 (кислотная)	Кола	2,5 (кислотная)
Кожа	4,7 (кислотная)	Диетическая кола	3,2(кислотная)
Слюна	7,1 (щелочная)	Пиво	4,7(кислотная)
Клетка крови	7,4 (щелочная)	Вода, пропущенная через осмос	6,8(кислотная)
Панкреатический сок	8,8 (щелочная)	Дистиллированная вода	7,0(нейтральная)
Вода из-под крана, пропущенная через фильтр	8,4 (щелочная)		

Еда и напитки, которые перегружают нашу пищеварительную/выделительную системы, а также стресс и физическое перенапряжение приводят к выработке кислот. Их накопление ведет к размножению бактерий. В попытке восстановить здоровье, тело начнет чувствовать усталость, боль; появятся очистительные реакции (простуда, жар, одышка, неприятный запах тела или изо рта, проблемы с кожей, диарея, эмоциональная нестабильность, скопление жира, камней, опухоли) и, в конечном итоге, возможна блокировка нервной системы. Все эти сигналы и защитные механизмы возникают для того, чтобы мы почувствовали себя лучше. Заглушая симптомы лекарствами, мы только проталкиваем кислотные отходы глубже в тело. Все болезни так или иначе связаны со способностью выводить отходы и поддерживать гомеостаз.

Что делать

Дышать. Кислород (O_2) – наш главный питательный элемент. Без него мы не проживем и нескольких минут. Кроме того, через дыхание мы выводим из организма ненужные вещества. Порядка 70 процентов отходов метаболизма высвобождается в виде CO_2. Практики, которые включают в себя глубокое дыхание, растяжку, упражнения с весовой нагрузкой (на взаимодействие с силой гравитации – ходьба, подъем в гору, йога, тай-чи), способствуют очищению от продуктов метаболизма и поддерживают уровень кальция в костях. Ощущение жара, которое сопровождает

выполнение упражнений, раскрывает капилляры и ткани, где накапливались кислотные отходы. Приливая к этим областям в теле, щелочная кровь абсорбирует кислотные отходы, а затем выводит их через дыхание, пот, мочу или кал. Упражнения из тайчи, чи конг или йоги, во время которых мы глубоко дышим диафрагмой, очень полезны для очищения и укрепления тела, разума и духа. Также важно оставлять время для отдыха: сон, медитация, массаж и просто пара минут для расслабления на природе. Все это способствует очищению тела, укреплению здоровья и долголетию.

Вода. Наше тело на 70 процентов состоит из воды. Пейте щелочную воду. Вода, pH которой 7,4 и выше, поддерживает нашу кровь в сбалансированном состоянии. Несмотря на то, что желудочные соки снижают pH воды, которую мы пьем, концентрация щелочеобразующих минералов в комбинации с выделением других щелочных соков (поджелудочной железы, солей желчных кислот) поддерживает щелочность крови, укрепляя здоровье. Чем меньше в воде щелочного компонента, тем меньше содержание минералов в крови. Вода с показателем pH 7,4, но не выше 10, способствует выведению из организма кислотных отходов. Дистиллированная, пропущенная через фильтры обратного осмоса вода, а также многие известные бренды бутылированной воды содержат недостаточно минералов, оставляя кровь в кислотном состоянии. Проверьте воду, которую вы пьете, с помощью надежного теста на pH. Его можно найти в зоомагазинах, торгующих аквариумами, или в магазинах, где продаются бассейны. Употребление воды с уровнем pH ниже 7,4 способствует накоплению кислот, выщелачиванию полезных минералов из крови, костей и ногтей. Это может привести к нарушению работы иммунной системы и возникновению дегенеративных заболеваний.

Существуют также лечебные фильтры, которые не только очищают, но и ощелачивают воду, ионизируя щелочные минералы, благодаря чему организм их легко усваивает. С помощью таких фильтров получают кислотную воду для очищения кожи и волос.

Еда. Сбалансированная диета способствует здоровью и долголетию.

Сон. Сон должен быть глубоким и достаточным по времени. Когда мы спим, тело приостанавливает выработку кислот и облегчает кислотное состояние организма.

Чувства. Воспринимайте чувства не только как слова («печаль», «злость»), а как физические ощущения, которые резонируют с ощущениями в теле.

«Направьте дыхание туда, где чувствуется напряжение, тепло, зажатость или боль. Эти физические ощущения становятся источником для энергии исцеления, когда мы даем им право на существование и «дышим» через эту область тела. Тсс… Наблюдайте.

Просканируйте ваше тело прямо сейчас… Где чувствуется напряжение? Прислушайтесь к нему… Дышите… Наблюдайте, что происходит… Отмечайте приходящие в голову мысли и отпускайте их.

…Спокойный ум… Просто будьте… Дышите… Откройтесь… Когда стоите в очереди… Когда вам захочется приподнять плечи и сжать грудь, переждите 10 секунд… Тсс… Слушайте… Дышите… Будьте в настоящем… Радость. Следуйте вашим самым сокровенным мечтам. Никогда не позволяйте страху заставить вас отказаться от заветных желаний.

Настоящая радость остается с нами надолго. Она поможет справиться с любыми обстоятельствами, с благодарностью принимайте все, что преподносит нам жизнь. Все трудности, как и все внешние источники счастья преходящи. Принимая решения, которые идут на пользу здоровью, способствуют счастью и гармонии во всех отношениях, мы наполняем свою жизнь вдохновением».

Источник: Reverse Aging – Sang Wang. Acid/ Alkaline – Herman Aihara.

Пищеварительный огонь. Наша способность усваивать пищу во многом зависит от такого феномена, который в восточных традициях называют «пищеварительным огнем». Если огонь слабый, мы будем переживать крайности по шкалам кислота/ щелочь, инь/ян и дисбаланс по пяти движениям. Начнут проявляться признаки семи уровней болезни, такие как вздутие живота, газы, усталость после приема пищи, задержка жидкости в организме, непереваренная пища в кале. Все это сигналы того, что пищеварительный огонь нуждается в поддержке.

Что делать. Уделяйте больше времени физической активности; во время зарядки и упражнений глубоко дышите диафрагмой. Старайтесь не пить охлажденных напитков, особенно со льдом. Употребляйте меньше жидкости в целом, особенно перед едой, даже в том случае, когда вы пьете из убеждения, что это полезно для вас. Прислушайтесь к собственному телу, почувствуйте, когда оно испытывает жажду.

Включите в ваш повседневный рацион некоторое количество

ферментированной пищи. Это может быть соленый огурец или кислая капуста. Употребляйте травы и специи, например, имбирь и красный стручковый перец. Не забывайте, что специи как в малом, так и в большом количестве могут нарушить пищеварительный огонь.

Выбор продуктов – количественный и качественный аспекты

Теоретически мы можем переварить любую пищу, которая содержит питательные элементы для нашего тела/разума/духа. Вопрос же в том, какая еда принесет наибольшую пользу и удовлетворение каждому из нас?

Время от времени мы слышим о различных диетах. Интуиция может подсказать, сработают ли они для нас. Но точно мы узнаем это, только когда проверим на личном опыте. Информация, изложенная ниже, может противоречить тому, что вы на данный момент считаете правильным в отношении еды. Лично я считаю, что нет ничего правильного и неправильного. Есть то, что работает для каждого конкретного человека. Любую теорию можно рационализировать[5]. Ежедневно отслеживая состояние своего здоровья, мы получаем обратную связь, которая помогает определить, когда наша интуиция «сработала». Я предлагаю вам слушать себя в целом – тело, разум и дух – и наблюдать, чтобы понять, какие из следующих принципов вы можете исследовать.

Углеводы (сахара). Простые сахара или моносахариды (рафинированный сахар, фрукты, мед, меласса, кленовый сироп) и дисахариды (тростниковый сахар и молоко) представляют собой маленькие углеводные молекулы, которые очень быстро впитываются кровью, что чрезмерно повышает ее кислотность. В сбалансированном состоянии наша кровь имеет слегка щелочную реакцию (pH 7,4). Когда показатель pH хоть немного отклоняется от нормы, многие метаболические процессы, такие как способность тела нейтрализовывать вирусные инфекции, оказываются под угрозой. Запас минералов в теле, особенно кальция, используется для того, чтобы вернуть нашу кровь в щелочное состояние. Из этого следует, что чрезмерное употребление простых сахаров истощает минеральные резервы организма, ослабляя таким образом наши зубы и кости.

Избыток простых сахаров в рационе также может перегружать поджелудочную железу, вырабатывающую инсулин и регулирующую/понижающую уровень сахара в крови. Это может выражаться в усталости, резких сменах настроения и множестве других симптомов на уровне тела и психики. Долгосрочный эффект медленного усвоения полезных сахаров будет сопровождаться плавностью и стабильностью наших эмоций. Резкие колебания уровня сахара в крови сопровождаются резкими

колебаниями эмоций.

Избыток сахара преобразуется в гликоген и откладывается в печени. Если его объем становится больше, чем печень может вместить, он преобразуется в жир и попадает в кровь, а затем накапливается в области ягодиц, бедер, живота, средней части туловища, зоне репродуктивных органов, и, в конечном итоге, в почках и сердце. Это может привести к множеству болезней и симптомов, таким как менструальные боли, камни в почках, болезни сердца и раковые опухоли.

Полисахариды, содержащиеся в злаках и овощах, представляют собой более сложные и крупные молекулы углевода. Они медленнее впитываются в кровь и поэтому не так резко нарушают ее кислотно-щелочной баланс. Сладость присуща таким овощам как тыква, пастернак, морковь и лук. Если вам хочется чего-то послаще, попробуйте подсластители из злаков – ячменный напиток, рисовый сироп и амасэйк. По сравнению с овощами сахар из этих продуктов усваивается быстрее, но при этом медленнее по сравнению с фруктами, молоком, тростниковым сахаром или медом. Кроме того, если хорошо пережевывать приготовленные злаки, можно почувствовать их природную сладость. Тогда мы сможем избежать резкого повышения уровня сахара в крови, что происходит при употреблении кислотообразующих сладостей.

Молочные продукты (молоко, сыр, масло, йогурт, мороженое и т. п.). Вскоре после того, как мать перестает кормить нас грудью, наш организм начинает вырабатывать гораздо меньше лактазы – фермента, который помогает переваривать молоко. И очень часто, когда мы употребляем молочные продукты, избыток слизи и жира накапливается внутри и вокруг органов нашего тела. Кстати, вопреки распространенному заблуждению кальций содержится во многих продуктах, а не только в молочных.

Также важно понимать, что существуют продукты, которые истощают запасы кальция в организме. Это простые сахара, о которых шла речь в предыдущем разделе, а также растения семейства пасленовых – помидоры, баклажаны, картофель, перец и табак. Мы можем считать, что потребляем достаточно кальция, но если мы едим простые сахара, пасленовые и даже пьем богатое кальцием молоко, которое плохо усваивается в организме, это может привести к недостатку кальция.

Уровень кальция в костях поддерживается благодаря ежедневной физической активности. Если мы не будем забывать о физической нагрузке, это поможет нашим зубам оставаться здоровыми, а костям – крепкими. Во многих продуктах

содержится столько же кальция, сколько в молочных продуктах, и даже больше[6].

Содержание кальция (Ca) в различных продуктах (в мг на 100 г продукта)

Молочные продукты
Коровье молоко 100–118
Козье молоко 120–129
Сыры, разные 94–850

Водоросли (морские овощи)
Агар-агар 400
Комбу (келп) 800
Хиджики 1400
Араме 1170
Вакаме 1300

Овощи
Листья репы 130
Длинные листья редиса 190
Листья горчицы 140–183
Петрушка 200
Листья свеклы 100–120
Водяной кресс 90
Пастушья сумка 300
Сушеный корень редиса 300

Семечки и орехи
Кунжутные семечки 630–1160
Семена подсолнечника 120–140
Миндаль 234–282
Американский орех 169–186
Фундук 186–209

Бобы и продукты из бобов
Фасоль обыкновенная 130
Бобы садовые 100
Соевые бобы 190–226
Тофу (творог из соевых бобов) 120–128
Жареный тофу 300
Замороженный тофу 590
Мисо (разные виды) 70–180

Натто (сброженные соевые бобы) 92–103

Рыба, морепродукты:
Карп 50
Устрица 94
Сардина 437

Мясо. Животная пища является концентрированным продуктом, который организму трудно расщепить – в зависимости от его количества и качества, а также пищеварительного огня человека. Если мы едим много мяса и потребляем мало углеводов, наше тело будет использовать животный протеин в качестве источника энергии. Животные протеины не являются таким чистым топливом, как овощной белок. Они могут оставлять токсичные отходы и жиры, от которых тело постарается избавиться.

Кроме того, сейчас большинство животных кормят антибиотиками и химикатами. Когда такое мясо попадает к нам на стол, а затем и в желудок, наша иммунная система подвергается опасности. В организме создается среда, в которой штаммы бактерий обретают гибкость и устойчивость даже к антибиотикам. На мясокомбинатах обычной практикой является удаление раковых опухолей с продукта перед отправкой на рынок. Таким образом мясу придают вид, привлекательный для покупателя.

Чем больше мы едим мяса (чрезмерное сжатие), тем больше нам будет хотеться сладкого, кофе и спиртных продуктов (чрезмерное расширение). Как уже отмечалось, такие «качели» могут ослабить здоровье и на физическом, и на психологическом уровне.

Благодаря низкому содержанию жиров и размножению в естественных условиях, пойманную в чистых водах океана рыбу можно считать животной пищей, которая усваивается лучше всего. Если вы отдаете предпочтение животной пище, ешьте ее в количестве, полезном для вас. Уравновешивайте ее влияние большим количеством зеленых листовых овощей и цельных злаков.

Яйца. Яйца содержат много холестерина. Их переедание способствует образованию скоплений жира и слизи в организме. С энергетической точки зрения они обладают ярко выраженным сжимающим воздействием. Ведь в маленьком яйце содержится потенциал для новой особи птицы. Кроме того, куриц часто содержат в плохих условиях, кормят гормонами и химикатами,

чтобы они стали нести больше яиц. Если мы будем употреблять в пищу такие продукты, затем нам придется заниматься очищением тела от токсинов. Позаботьтесь о том, чтобы на вашем столе была натуральная пища!

Овощи. Самый простой способ достичь гармонии с окружающей средой заключается в том, чтобы следовать природным циклам. Благодаря разнообразию времен года и климатическим различиям, существующим на Земле, на определенных широтах планеты произрастают те или иные растительные продукты. Чтобы жить в согласии с природой, лучше всего употреблять сезонные овощи, выращенные в регионе, в котором вы живете.

Весной появляются первые нежные побеги (всю зиму они были в состоянии покоя). Почти не обработанная зелень и ростки, такие как коллард, шнит-лук, лук-порей и зеленый лук, отлично подходят для употребления в пищу в это время года. Летом (жара, солнце, больше ян) мы едим салаты, сырые или слегка бланшированные овощи, например, листья салата, зеленый горошек, летние сорта тыквы и кукурузу (больше инь), – чтобы ощутить прохладу. Осенью и зимой (темнее, холоднее, «иньские» времена года) у нас на столе появляется более основательная пища, приготовленные овощи, такие как тыква, кочанная капуста, репа, морковь, пастернак, водяной кресс, кале и коллард, которые способствуют сохранению тепла.

В любое время года существует множество способов приготовления овощей. Разнообразить меню легко: овощи можно варить, бланшировать, слегка поджарить на сковороде, запечь, сделать сотэ или сильно прожарить. Также существует множество способов нарезать овощи – таким образом блюду можно придать определенную энергетику и сделать его привлекательным на вид.

Водоросли. Большинство американцев ничего не знают о высокой питательной ценности и чудесном вкусе водорослей. Водоросли употребляют в пищу по всему миру. Правильно приготовленные хиджики, вакаме, комбу, нори, араме, дулсе и ирландский мох являются вкусными и полезными для здоровья продуктами. Они содержат большое количество минералов, в том числе кальций, железо и йод, а также улучшают способность нашего организма избавляться от токсинов.

Существует огромное количество овощей и водорослей, богатых витаминами, питательными веществами и клетчаткой. Все они имеют разный вкус и окраску. Будьте изобретательными в процессе приготовления пищи! Вдохновение, которое посещает

вас на кухне, не заставит себя долго ждать и в других сферах жизни.

Злаки. Люди обладают уникальной для своего биологического вида возможностью делать выбор из огромного разнообразия продуктов. Наличие 20 коренных зубов говорит о естественной склонности человека к употреблению злаков. Единственный способ сделать так, чтобы злаки усвоились, заключается в том, чтобы их жевать, жевать и еще раз жевать. Жевание усиливает приток крови к мозгу. Положите руки на виски во время еды. Чувствуете работу мышц? Не связаны ли наши умственные способности с жеванием?

Часто задаваемые вопросы о еде

Для чего нужен белок и в каких продуктах он содержится?

Белок необходим для построения новых клеток в теле и замены старых. Он также является катализатором множества метаболических процессов в организме. Мы уже знаем о том, что протеин, содержащийся в животной пище, может загрязнять кровь насыщенными жирами и излишком токсинов. В бобах, злаках, водорослях и овощах теоретически содержатся все протеины, необходимые для организма. Однако если вы долгие годы ели мясо, телу понадобится некоторое время для того, чтобы научиться усваивать протеин из другой пищи. Во время этого переходного периода, возможно, вам захочется есть больше рыбы.

Какие продукты являются источником витамина С?

Цитрусовые (лимоны, апельсины, грейпфруты, мандарины и т. д.) являются общеизвестными источниками витамина С. Его содержание в этом виде фруктов колеблется от 36 до 61 мг на 100 г съедобного продукта. Среди фруктов, произрастающих в умеренном климате, богаты витамином С клубника (около 59 мг) [7] и другие ягоды. Однако кислотная реакция этих фруктов и их охлаждающий эффект, который проявляется, когда мы их переедаем, свидетельствует о том, что, возможно, большую часть витамина С нам следует получать из овощей, перечисленных ниже.

Содержание витамина С (в мг на 100 г продукта):

Брокколи 113
Брюссельская капуста 102
Листья огородной капусты 47
Цветная капуста 78
Лук-резанец 56
Коллард 92–152
Листья кале 125–186
Хрен 81
Листья горчицы 97
Листья репы 137
Мангольд 32
Водяной кресс 79

Какие продукты содержат кальций?

Существует множество продуктов, богатых кальцием.

Пожалуйста, обратитесь к предыдущему разделу о молочных продуктах, где этот вопрос всесторонне рассмотрен.

Нужно ли принимать витамины и минеральные добавки?

Витамины и минералы составляют лишь 2 процента от объема необходимых питательных веществ, которые мы получаем с пищей. Они запускают и поддерживают важные химические реакции в теле, участвуют в обмене веществ, регулируют формирование костей и тканей, а также предупреждают такие болезни, как цинга и малокровие, вызванные нехваткой некоторых составляющих питания.

Бытует мнение, что учитывая экологическое состояние окружающей среды, прием витаминов является жизненно необходимым. На этом уровне мышления мы работаем с симптомом, игнорируя причину. Гораздо лучше позволить нашему телу усваивать необходимые ему витамины и питательные вещества из пищи, которую мы употребляем. Этот механизм заложен в нас природой. Употребление добавок отдаляет нас от природы. В идеале, если мы не получаем какого-то питательного вещества, наше тело должно быть достаточно чувствительным, чтобы сообщить нам об этом. Например, у человека, больного гриппом, может появиться сильное желание съесть горячего супа с брокколи. Глотая пищевые добавки одну за другой, мы отдаляемся от нашего интуитивного знания, заменяя его интеллектуальным подходом, который заключается в том, чтобы принять ту или иную капсулу, так, «на всякий случай».

Если мы найдем время для приготовления здоровых цельных продуктов, наши тела станут сильнее и чувствительнее. К тому же мы будем создавать спрос на естественное использование почвы – выращивание органических продуктов. Возможно, это единственный способ сохранить жизнь на планете в том виде, в котором она существует. Витамины и минеральные добавки являются экстрактом из цельных продуктов, и эффект от применения этого относительно нового вида лечения пока неясен.

Что вы подразумеваете, когда говорите «цельные продукты»?

«Цельными» называют продукты в их натуральном, естественном виде. Например, в моркови содержится определенное количество витаминов А и С, клетчатки, протеина и т. д. Если мы отдаем предпочтение морковному соку, а не цельному овощу, то наш организм не получает той порции клетчатки, которую содержит мякоть. Это может вызвать дисбаланс в организме, который можно было бы избежать, если бы мы предпочитали есть морковь целиком. Употребляя

рафинированную или переработанную пищу, наш организм недополучает вещества, содержащиеся в цельных продуктах.

«Я слышал, что у тех, кто не ест мяса, развивается малокровие. Так ли это?»

Малокровие обычно возникает из-за недостатка в организме железа или витамина B_{12}, который содержится в ферментированной пище и продуктах животного происхождения. Также существует исследование, указывающее на то, что, когда кишечник функционирует правильно, в нем синтезируется этот витамин. Ниже, в списке перечислены продукты, которые являются источниками железа и витамина B_{12}. Его рекомендуемая доза для жителей США – всего 6 мкг в сутки[8], поэтому все перечисленные ниже продукты содержат этот витамин в достаточном количестве. Что касается железа, то его рекомендованная суточная доза для жителей Америки – 10–20 мг[9].

Содержание железа (Fe) (в мг на 100 г продукта):

Пшено 6,8 мг
Овес 4,6 мг
Темпе 3,9 мг
Нут (турецкий горох) 6,9 мг
Комбу 4,1 мг
Соевые бобы 7,0 мг
Яйца 2,0 мг
Петрушка 6,2 мг
Тунец 2,2 мг
Нори 5,6 мг
Устрицы 5,5 мг

Любопытный факт относительно авитаминоза. Если человек согласует свой образ жизни и диету с окружающей средой, то у него не бывает проблем с нехваткой необходимых веществ. Например, в рационе коренных эскимосов отсутствуют продукты, содержащие витамин С. На Крайнем Севере едят, в основном, рыбу и мясо. Тем не менее, у эскимосов никогда не бывает цинги. Их питание согласовано с условиями жизни, а их тела, по всей видимости, вырабатывают необходимые вещества. Таким образом, я бы посоветовал употреблять в пищу продукты, идентичные климатическим условиям и географическому расположению региона. Это поможет телу получать из пищи

жизненно важные вещества, поддерживая здоровье.

А как же мороженое?

Мороженое – излюбленное лакомство людей по всему миру. Однако замечали ли вы, что засохшее пятно от мороженого на одежде иногда затвердевает и трудно отстирывается? Не исключено, что в таком случае в состав мороженого входят:

• Бензилацетат: искусственный химикат, придающий клубничный вкус. Он может вызвать рвоту и расстройство желудка. Также это вещество является растворителем нитратов.

• Этилацетат: используется в пищевой промышленности для придания продукту ананасового вкуса. Может вызывать нарушения в работе печени, желудка и меридиана «тройного обогревателя».

• Пиперонал (гелиотропин): добавляется в качестве заместителя ванили. Этот химикат также применяется для уничтожения вшей.

• Ванилин: еще один химикат с ароматом ванили. Он производится из отходов древесины и не имеет никакого отношения к ванильным бобам.

• Амилбутират: заменяет натуральный банановый вкус. Также используется как растворитель масляной краски.

• Альдегид С17: придает мороженому вишневый вкус. Эта легко воспламеняющаяся жидкость также используется в производстве анилиновых[10] красителей, пластика и резины.

• Бутаналь: добавляют для придания мороженому орехового вкуса. Является одним из ингредиентов, входящих в состав резинового клея.

• Диэтиленгликоль: вещество, которое используется в производстве антифризов и пятновыводителей. Дешевое, поэтому его применяют в качестве эмульгатора вместо яиц. Является достаточно токсичным, чтобы нарушить работу печени и почек.

Что касается искусственных красителей, то американским производителям мороженого разрешено использовать любые из них, разрешенные «Федеральным законом о пищевых продуктах, лекарственных препаратах и косметике». За последние годы ряд красителей вычеркнули из списка разрешенных, так как в результате лабораторных тестов их признали канцерогенами. Возможно, без ядов не обойтись при производстве пятновыводителей и жидкости для радиатора, но не при производстве продуктов питания.

Согласно исследованиям, проведенным в Университете Джорджтаун в Вашингтоне, среднестатистический американец за

год съедает 23 литра мороженого. В следующий раз, когда вам захочется восхитительного банановый десерта, вспомните о растворителях масел и нитратов, веществах, которые убивают вшей, и этот продукт уже не покажется вам таким привлекательным. Как альтернатива, разумеется, можно покупать мороженое без искусственных добавок или готовить его дома самим.

Что полезнее: сырые продукты или приготовленная пища?

Перед тем как начинать диету из сырой пищи, важно понимать, какими свойствами обладают эти продукты по сравнению с приготовленными. Сырые овощи оказывают охлаждающий эффект, содержат больше воды и, с точки зрения энергетики, имеют более расширяющие свойства (инь). В регионах с жарким климатом, а также в теплое время года, сырые фрукты и овощи могут оказывать отличное балансирующее воздействие. В регионах с более умеренным климатом и в прохладную погоду приготовленная пища поможет телу сохранить тепло.

Сторонники сыроедения убеждены, что овощи и фрукты в процессе термической обработки теряют ценные витамины и ферменты. Наоборот, если продукты приготовлены правильно (не передержаны на огне), все полезные вещества сохраняются. Действительно, обработка пищи может улучшить ее усвояемость. Во время приготовления разрушается жесткий внешний слой клетчатки овощей, благодаря чему полезные ингредиенты усваиваются легче, что особенно важно для людей, у которых чувствительная пищеварительная система.

В следующей таблице приведены данные относительно потери витаминов при обработке пищи, учитывая длительность приготовления.

Таблица 7

Сколько витаминов теряется при обработке пищи?

	Витамины					
	A	**B_1**	**B_2**	**C**	**D**	**E**
Температура обработки	120 °C	120 °C	120 °C	100 °C	120 °C	170 °C
Период сохранения витаминов	7 мин.	1 ч	5 ч	20 мин.	4 ч	2 ч
Среда обработки	масло	вода	вода	вода	масло	масло

«Из данных, приведенных в таблице, следует, что витамины во время приготовления пищи теряются не так быстро, как полагают многие. Однако мы видим, что

витамины B_1, B_2 и C являются растворимыми в воде, поэтому когда мы готовим продукты, богатые этими витаминами, не следует держать их долго в воде, тогда они сберегут как можно большее количество питательных веществ».

(Источник: Eunice Farmilan., Macrobiotic Cooking, New American Library, 1972. p. 48)

Также следует отметить, что с точки зрения макробиотики, изобретение человеком огня не было случайным событием. Энергия и свойства этой стихии считаются катализатором перехода сознания человеческой расы на более высокий уровень. Таким образом, употребление сырой пищи является характеристикой эпохи наших более древних предшественников.

Доктор Рудольф Баллентайн из Центра здоровья «Восток-Запад» в Нью-Йорке пишет: «Чтобы поддерживать высокий уровень физической активности, первобытный человек, вероятно, ел едва ли не все время. Он ел то, что попадалось ему под руку. Приемы пищи были частыми и долгими. В результате его сознание было непрерывно сфокусировано на том, чтобы поесть и переварить пищу. По мере того как люди становились более цивилизованными, они направляли энергию сознания на более высокие цели. Они поняли, что приготовленная на огне пища хорошо переваривается, им не нужно все время есть, а значит, заботиться только о пропитании»[11].

Готовить пищу лучше всего на дровах, углях, либо использовать газовую плиту. Электрической и микроволновыми печами лучше не пользоваться. Трудно объяснить это с научной точки зрения, однако большинству людей (в том числе автору этих строк) приготовленная на «живом» огне пища придает больше сил, центрированности, заземленности и кажется гораздо более вкусной.

В то время как для многих (особенно жителей регионов с теплым климатом) полезной оказывается сырая пища, по моим наблюдениям, большинству людей приносит пользу баланс между приготовленной и сырой пищей. В жарких странах процент сырых продуктов в рационе может увеличиваться, в холодных – уменьшаться. В холодный зимний день люди интуитивно отдают предпочтение тарелке супа.

С рациональной точки зрения, сырые продукты полезны благодаря высокой концентрации содержащихся в них ферментов. Таким образом, мой совет заключается в том, чтобы определить, подходит ли вам сырая пища. Если вам холодно, появились проблемы с пищеварением (газы, вздутие живота, диарея),

насморк, попробуйте есть меньше сырой пищи и понаблюдайте, сработает ли это для вас. Сырые овощи обладают увлажняющим, восходящим/расширяющимся эффектом, что может позитивно отразиться на обретении баланса и улучшении координации. По собственному опыту я знаю, что когда удален аппендикс, организму может быть очень сложно переваривать сырую пищу даже в небольших количествах. Если вы чувствуете жар и застой, то сырые продукты в рационе могут оказаться очень кстати. Общаясь с людьми, которые успешно практикуют сыроедение, я отмечал, что обычно они имеют в багаже долгую историю чрезмерного употребления мясной пищи. Поэтому их состояние стало чрезмерно ян/горячим/зажатым. Диета, состоящая из сырых овощей из фруктов (инь), приносила им желанный баланс. Согласно макробиотической диете, организм получает в пищу энзимы благодаря соответствующим порциям сырой пищи, большому разнообразию солений (которые помогают энзимам лучше усваиваться) и другой ферментированной пище, например, мисо и темпе.

Сырые продукты в азиатской медицине

В Китае, Японии, Индии и других странах Востока считается, что употребление сырой пищи в избытке нарушает огонь нашего пищеварения. Температура тела падает ниже 98,6 градуса по Фаренгейту[12] до отметки, когда здоровое пищеварение нарушается. Кроме того, теплая пища увеличивает чи праны и согревает. А когда телу тепло, оно, в свою очередь, вырабатывает все необходимые энзимы. А энзимы, наряду с витаминами и минералами, необходимы нам в небольшом количестве, по сравнению с углеводами, белками, жирами и маслами. С этой точки зрения строить свою диету на употреблении как можно большего количества энзимов, отказавшись от горячей пищи, бессмысленно. Сырая пища может содержать много питательных веществ, а пищеварительная система должна быть сильной, чтобы их усвоить. Коровы, у которых несколько желудков, и лошади с их большим аппендиксом могут это сделать, потому что их пищеварительная система приспособлена для этого. Приготовленная на огне пища стимулирует огонь пищеварения.

О генетически модифицированных и натуральных продуктах

Генетически модифицированные продукты, как правило, имеют более долгий срок хранения, лучше противостоят вредителям, обладают более яркой окраской и запахом. В Америке эти продукты одобрены Управлением по санитарному надзору за пищевыми продуктами и медикаментами. Также обязательной является их маркировка. Среди рисков, связанных с выращиванием и употреблением генетически модифицированных продуктов, можно выделить следующие.

• Возникновение аллергических реакций.
• Непредсказуемые и необратимые изменения в природе, связанные с распространением трансгенов.
• Обнаружение вредного эффекта не сразу, а через некоторый период употребления продуктов.
• Повышение сопротивляемости микробов, ведущее к снижению эффективности антибиотиков.
• Масштабное ухудшение урожаев, по мере того как теряется биологическое разнообразие вида и ухудшается сопротивляемость болезням.
• Исчезновение семян традиционных культур с рынков и, как следствие, обеднение фермеров из стран третьего мира.
• Проблемы со здоровьем, вызванные плохим качеством зерна с пониженной устойчивостью к внешним воздействиям.
• Генетически модифицированные продукты, в которых совмещены животные и растительные гены, могут нарушать религиозные коды, касающиеся пищи.

В 1989 году генетически модифицированная форма триптофана, пищевой добавки, используемой как седативное средство, была выпущена с содержанием токсинов. В результате 37 человек умерли, 1500 надолго потеряли трудоспособность, 5000 человек серьезно заболели[13]. Институты здравоохранения и их сторонники инициировали успешную кампанию, направленную против того, чтобы называть генетически модифицированные и подвергнутые облучению продукты «натуральными».

Некоторые преимущества натуральных продуктов

• Сохраняют энергию по сравнению с произведенными

генетически модифицированными продуктами.

• Более высокое содержание витаминов, минералов и белка (натуральная пшеница содержит в 2 раза больше кальция, в 4 раза – магния, в 5 раз – марганца и в 13 раз больше селена).

• Сохраняют почвенно-растительный слой земли, уменьшают эрозию почвы.

• Уменьшают риск отравления пестицидами (45 тысяч случаев в год) и раковых заболеваний, вызванных употреблением пестицидов (6 тысяч случаев в год).

• Улучшают качество воды ввиду невозможности загрязнения ее вследствие утечки пестицидов.

• Улучшение семенной жидкости (некоторые исследования продемонстрировали связь между сокращением количества сперматозоидов и употреблением продуктов, выращенных с использованием химикатов).

Сколько нужно пить жидкости

Пейте, когда чувствуете жажду. Если вы не едите много мяса, вам не понадобится употреблять много жидкости, чтобы очистить кровь. Чрезмерно обильное питье может вымывать микроэлементы и ослаблять работу желудка, сердца и почек. Злаки и овощи, как в сыром, так и приготовленном виде, уже содержат много воды. Охлаждающие напитки могут в буквальном смысле парализовать работу нашего кишечника. Лучше пить жидкость комнатной температуры или горячую (особенно в холодную погоду). Хорошими напитками являются чай банча (кукича), ячменные и злаковые чаи, а также му чай и кофе из злаков. (См. раздел «Напитки» в главе с рецептами.) Ни один из этих напитков не содержит кофеин, в то же время все они обладают чудесным вкусом и отлично утоляют жажду.

Для питья и приготовления пищи важно брать хорошую воду: родниковую или пропущенную через специальный фильтр, который не удаляет из нее необходимые минералы. Водопроводная вода содержит хлор и множество вредных веществ органического и неорганического происхождения. Если это возможно, не используйте ее для питья и приготовления пищи.

Как получить максимальную пользу от пищи

Жуйте, жуйте и еще раз жуйте, пока пища не станет жидкой во рту.

Научитесь пить еду и жевать воду.

Махатма Ганди

Если мы тщательно пережевываем пищу, она лучше усваивается. Во рту сложные углеводы начинают распадаться на простые сахара – это первый этап пищеварения. Глотая пищу целиком, не жуя, мы рискуем заработать множество проблем. При этом несварение, скопление газов, вздутие живота, вялость, повышенная кислотность крови, запор и диарея – только некоторые из них.

Общее правило таково: ешьте, когда проголодались. Если вы будете хорошо пережевывать пищу, тело сообщит вам, когда ее уже можно проглатывать. Ешьте как минимум за три часа до сна. Тогда отдых будет спокойнее, а тело не будет накапливать токсины.

Стоит ли употреблять соль

От соли зависят многие метаболические процессы, поэтому если мы полностью исключим ее из рациона, это ослабит наш организм. Натуральная морская соль (в отличие от рафинированной и химически обработанной столовой соли) содержит важные микроэлементы и при употреблении в умеренном количестве оказывает укрепляющее воздействие. В традиционной макробиотической кухне используют соленые продукты, такие как мисо, тамари (ферментированные продукты из сои), сливы умебоши (маринованные сливы), а также высококачественную морскую соль.

Соль в любом виде – это концентрированный продукт, поэтому употреблять ее нужно умеренно. Я рекомендую соль, так как она помогает проявить естественный вкус пищи. Соль обладает менее сжимающим эффектом, если добавлять ее во время приготовления пищи, а не прямо перед едой.

Соль: справедливы ли обвинения

Соль – это смесь, в которой содержатся два минерала – натрий и хлор. Когда она попадает в организм, ее свойства (сжимающая сила) нуждаются в компенсации водой для того, чтобы разбавить или растворить (расширяющая сила) ее влияние. Когда содержание соли в крови становится выше нормы, вода оттягивается из клеток организма (из мускулов и органов), чтобы ее растворить. Натрий (соль) окружает каждую клеточку тела, и когда его количество возрастает, он может привлекать воду из крови, что выражается в воспалении.

Уровень воды и соли в организме регулируют почки. Когда этот уровень повышается, избыток этих веществ попадает в кровь, которую фильтруют почки. В идеале почки выводят ненужную соль и воду из крови через мочу. Если работа почек нарушена, жидкость накапливается вокруг клеток и в крови. Тогда сердцу приходится работать за двоих, чтобы продолжать «качать» кровь через почки. Многих людей такая ситуация приводит к повышению кровяного давления. Если этот дисбаланс продолжает иметь место, сердце может ослабнуть из-за постоянной переработки.

В прошлом соль считали виновницей возникновения гипертонии. Согласно недавно проведенным исследованиям на кровяное давление влияет недостаток кальция и калия. Результаты научных исследований могут противоречить друг другу. Вероятно, можно утверждать, что нехватка тех или иных

минералов и дисбаланс в их соотношении может вызвать любой симптом, включая гипертонию.

Можно ли употреблять приправы и специи

Большинство специй зародились в регионах с тропическим климатом. Они увеличивали срок хранения пищи и охлаждали тело. Поэтому в умеренном количестве специи идеально подходят для употребления в теплую погоду. Травы, обладающие расширяющим воздействием (шалфей, розмарин, тимьян, майоран и другие), традиционно добавляли в мясные блюда, балансируя их сжимающее и согревающее воздействие. Добавляя приправы и специи в пищу, помните о том, что эти продукты имеют очень сильное влияние. Если с ними «переборщить», это может вызвать сильные эмоциональные и телесные реакции. Используйте их разумно. Также учтите, что многие приправы и специи, которые ввозятся в США, были подвергнуты облучению, чтобы убить бактерии и увеличить срок годности продукта. Рекомендую употреблять в пищу органически выращенные травы и специи.

Полезен ли хлеб, макароны и мучные изделия

Когда цельные злаки перемалывают в муку, в результате процесса окисления они теряют важные питательные вещества, и их становится труднее переваривать. Кроме того, мучные изделия обладают сжимающим и сушащим воздействием. Поэтому их употребление в избытке (даже если они изготовлены из органической высококачественной муки) может привести к образованию избыточной слизи и застойным процессам (как правило, в кишечнике, легких и синусах).

Традиционный и современный способы приготовления мучных изделий сильно отличаются друг от друга. Сегодня хлеб, выпечка и лапша проходят множество процедур обработки. Ростки зерна и отруби удаляются, в результате чего теряются витамины, минералы и натуральные волокна. Добавление консервантов, дрожжей, разрыхлителей и соды в хлеб и пироги для сохранения и придания им пышной формы приводит к неполноценному пищеварению и возникновению процессов брожения в кишечнике.

Большинство продуктов из рафинированной муки, продающихся сегодня в магазинах, едва ли обладают хоть какой-то пищевой ценностью. Если регулярно употреблять их в пищу, ничем не балансируя их влияние, это может ослабить наше здоровье. В Америке хлеб традиционно пекли из опары или других натуральных разрыхлителей, использовали нерафинированное цельное зерно, родниковую воду и морскую соль – все это шло на пользу здоровью.

Для регулярного употребления в пищу я рекомендую макароны из цельного зерна. Они перевариваются лучше, чем мучные продукты. Если вы любите хлеб, попробуйте хлеб из опары или цельных злаков, приготовленный в процессе естественного брожения, а также «Эссенский» («Библейский») хлеб из пророщенного зерна. На рынке продается множество пирогов, пирожных и мучных изделий, приготовленных с использованием высококачественных ингредиентов. Как и с любой другой пищей, решайте сами, приносит ли тот или иной продукт вам на пользу.

Являются ли цельные злаки кислотообразующим продуктом

В процессе метаболизма жиров, белков и углеводов в теле вырабатываются ядовитые кислоты (молочная, серная, уксусная и другие), которые безопасным образом выводятся из организма через почки и толстый кишечник. Тело метаболизирует, чтобы поддерживать нашу кровь в слегка щелочном состоянии. Это обеспечивает целостность тканей тела и предотвращает размножение вредных бактерий и вирусов.

Известны лабораторные тесты для определения кислотности того или иного продукта, когда его сжигали, а затем исследовали в лаборатории. Если в нем не хватало минералов, пище присваивали свойство кислотообразующей. Однако если злаки хорошо пережевывать, они смешиваются с нашей щелочной слюной и в целом способствуют сохранению щелочного состава крови. Изменяют состав крови такие продукты, как сахар и мясо. Переедание, плохое пережевывание пищи, недостаток физических упражнений и плохой сон также являются очень важными факторами, влияющими на гомеостаз.

О голодании

Голодание или исключение из рациона всех (почти всех) продуктов на определенный период времени – это многовековая практика, которая применяется для очищения организма и выведения из него шлаков. На переработку, переваривание и усвоение пищи наш организм тратит достаточно большое количество энергии. Во время голодания эта энергия временно высвобождается, и тело может сконцентрироваться на избавлении от токсинов и скопления ненужных веществ. Ощущения свободы и чистоты, сопровождающие процесс голодания, способствуют созданию идеальной атмосферы для размышления над эмоциональными, интеллектуальными и духовными вопросами, которые, возможно, требуют разрешения.

Чтобы понять, подходит ли вам практика голодания, важно учитывать тип вашего телосложения, общее состояние, образ жизни, а также внешние факторы, такие как время года. Если человек питался как попало в течение многих лет, то голодание сроком от одного или трех дней – это только первый, небольшой шаг на пути к очищению тела. В долгосрочной перспективе данная практика принесет больше пользы, если выработаны здоровые привычки в питании. В идеале голодание проводится в спокойной обстановке, при средней температуре воздуха, в этот период сильные физические и умственные нагрузки исключаются. Таким образом, тело и разум могут взять паузу и отдохнуть от перегрузок, сместив фокус внимания на очищение. Ниже приведены краткие описания нескольких подходов к голоданию. Предлагаю вам, изучив их, проконсультироваться с квалифицированным специалистом, чтобы выбрать наиболее подходящий вам способ и сроки голодания. Людям, имеющим в анамнезе проблемы с уровнем сахара в крови или страдающим малокровием, голодание не рекомендуется.

Полное голодание. «Героический» подход для людей с устойчивым телосложением и большими запасами питательных веществ в организме. Полный отказ от еды и/или воды сроком от одного до семи дней может запустить ощутимые изменения в теле и сознании. Новичкам лучше начинать с одного или двух дней голодания. При этом настоятельно рекомендуется пить немного воды каждый день.

Голодание на воде. Во время голодания мы можем пить воду, способствуя очищению организма. Таким образом можно голодать дольше – в зависимости от состояния здоровья и

необходимости.

Голодание на соках. Очень популярный вид голодания. Сок сырых овощей и/или фруктов может установить долгожданный баланс в организме любителей животной пищи, тех, кто часто ощущает жар и чувствует себя «зажатым». Сахара, содержащиеся в соках, могут как пойти на пользу телу (предоставляя необходимую энергию), так и во вред (перегружая печень и поджелудочную железу). В случае чрезмерного употребления жидкости ее охлаждающее влияние может повредить пищеварительный огонь, нарушая функции переваривания и усвоения. Проявляйте мудрость, решая, сколько воды нужно вашему организму. Простые и концентрированные сахара, содержащиеся в купажированных соках из овощей и фруктов, помогают вам или просто заменяют сладости на пару дней.

Голодание на клетчатке. Волокнистые субстанции и наполнители, такие как шелуха семян подорожника блошиного или льняное семя, могут очищать стенки кишечника, доставляя телу немного углеводов для поддержания сил. Для эффективного очищения организма к ним часто добавляют некоторые медицинские травы.

Голодание на цельных злаках. Горсть приготовленных цельных злаков можно есть от одного до трех раз в день. Они содержат волокна, способствующие очищению, и питательные вещества для поддержания жизнедеятельности организма.

Цельные злаки и супы. Добавляя мисо суп к цельным злакам, мы снабжаем организм ферментами и необходимыми бактериями, которые улучшают микрофлору кишечника и способствуют очистительному процессу.

Улучшение микрофлоры. Прием бифидо-, ацидофильных и других полезных бактерий (в виде порошка) во время голодания может улучшить работу кишечника.

Колонотерапия с помощью клизмы. Может помочь очистить кишечник. Однако частое применение клизм может ослабить перистальтику, и потому не рекомендуется. Во время этих процедур энергия движется в направлении, противоположном естественному движению содержимого кишечника. Согласно последним методам предлагается очищать кишечник, а затем орошать его полезными бактериями один-два раза. Специальный питательный раствор остается в кишечнике от 3 до 24 часов, в нем размножаются полезные бактерии. Во время этого процесса очищается кишечник и улучшаются его функции без нарушений перистальтики.

Ежедневное голодание. Это, вероятно, наиболее консервативная и самая эффективная стратегия голодания для

большинства людей. Она заключается в том, чтобы ничего не есть между вечерним приемом пищи и поздним завтраком (на следующий день). В зависимости от уровня сахара в крови и объема физической нагрузки можно голодать по 12–16 часов каждый день. При этом пищеварительная система получает достаточно времени для отдыха, а здоровое питание в долгосрочной перспективе, день за днем, способствует улучшению состояния здоровья.

Стандартная макробиотическая диета

Ниже приведены пропорции, в которых рекомендуется употреблять пищу согласно стандартной макробиотической диете, предложенной Мичио Куши.

40–60 % – цельные злаки;
5% – супы;
30 % – овощи;
15 % – бобовые культуры и морские овощи, дополнительные продукты (фрукты, специи, орехи, рыба).

Данные пропорции – отправная точка для тех, кто начинает следовать макробиотической системе питания. Эти цифры появились исходя из расчета биологических потребностей тела, которые мы обсуждали, говоря о злаках. Питание в таких пропорциях будет оказывать балансирующее воздействие на организм большинства жителей регионов с умеренным климатом, укреплять его и очищать. Людям, имеющим специфические проблемы со здоровьем, будет полезно и, возможно, даже необходимо проконсультироваться с опытным инструктором по макробиотике.

Ниже мы более детально остановимся на различных категориях продуктов и вам будет предложено несколько рецептов для новичков. Разнообразие в ингредиентах и способах приготовления пищи – важная составляющая нашей заботы о себе. В этом нет ни капли преувеличения. Блюда, рецепты которых изложены ниже, сами по себе вкусны и полезны, в то же время они – лишь точка отсчета. Я предлагаю вам учиться готовить вместе с опытным в макробиотике поваром и пользоваться кулинарной литературой, приведенной в конце этой книги.

Продукты, рекомендованные к регулярному употреблению, хорошо перевариваются организмом большинства людей. Продукты, которые предлагается употреблять время от времени, расширяют рацион, привнося баланс, и отлично подходят для того, чтобы разнообразить меню. Будьте изобретательны в приготовлении пищи! Это добавит креативности и вдохновения в вашу повседневную жизнь.

Советы за столом

Ниже приведены несколько самых базовых рекомендаций, следование которым способствует улучшению пищеварения.

1. Перед едой отведите какое-то время (пусть даже всего несколько секунд), чтобы успокоиться и выразить благодарность за пищу, которую вы принимаете.

2. Пища хорошо усвоится, если тщательно ее пережевывать. Вместо того чтобы сразу проглатывать, жуйте ее, пока она не станет частью слюны во рту. Глотание тогда становится едва заметным.

3. Во время еды пейте не больше, чем это необходимо, чтобы избежать избыточного выделения желудочных соков.

4. Для предотвращения застойных явлений в кишечнике: не ешьте на ходу, а также перед сном (последний прием пищи – как минимум за 3 часа до отбоя).

5. Ешьте, когда проголодались. Когда мы голодны, тело скажет, в какой пище мы нуждаемся.

6. Избегайте переедания. Довольно часто люди едят намного больше, чем просит их тело. Когда на переваривание пищи тратится слишком много энергии, ее остается меньше для развития высших состояний сознания. Баловать себя едой очень легко. Таким способом мы часто пытаемся утолить наш эмоциональный голод, замещаем потребность в том, чтобы общаться, чувствовать и познавать. Ешьте для того, чтобы жить, а не живите для того, чтобы есть.

7. Пользуйтесь натуральной кухонной утварью. Это керамическая, чугунная, стеклянная, глиняная, деревянная посуда, а также изделия из нержавеющей стали. Алюминиевые приборы и сковородки с тефлоновым покрытием не рекомендуются. Алюминий способствует накоплению токсинов в теле.

8. Обратите внимание на качество пищи, которую вы едите. Свежие продукты, цельные злаки придадут телу свежесть и цельность. От замороженной, консервированной или химически обработанной пищи может появиться чувство холода, зажатости и зашлакованности организма.

9. Готовьте с удовольствием. Блюдо, приготовленное в хорошем расположении духа, будет вкуснее – это почувствуют все, кто его попробует. Иногда пользуйтесь точными и простыми рецептами, а иногда, наоборот, будьте спонтанными и творите! Делитесь с окружающими своим настроением.

Стремление к наполненному смыслом существованию, жажда целостности, ощущение духовного направления жизни, сопереживание другим, высокая витальность – возможно, главные задачи нашей жизни. Когда мы позволяем себе с любовью брать и давать в отношениях с другими, мы можем изменить нашу жизнь на этой планете, став более осознанными, наполненными миром и гармонией.

Цельные злаки

Злаки – основной продукт в макробиотической диете. В целом они составляют 40–60 процентов от всего рациона питания. Злаки являются главным источником сложных углеводов, витаминов B, E, протеинов, жиров и минеральных веществ. Они дают нам стабильный, прочный запас энергии.

Рекомендованы к регулярному употреблению:

- короткозерный коричневый рис,
- среднезерный коричневый рис,
- пшено,
- ячмень,
- дикий ячмень (хато муги).

Рекомендованы к употреблению в пищу время от времени:

- сладкий коричневый рис,
- мочи (отжатый сладкий коричневый рис),
- длиннозерный коричневый рис,
- коричневый рис басмати,
- кукуруза,
- цельный овес,
- цельные зерна пшеницы,
- рожь,
- амарант,
- квиноа,
- гречка,
- раздробленные зерна пшеницы, булгур,
- молотый овес, овсяные хлопья,
- кукурузная крупа, блюда из кукурузы, ржаные хлопья,
- кускус,
- тэфф,
- лапша из цельного зерна пшеницы,
- лапша удон,
- лапша соба,
- лапша сомен,
- рисовые кексы, воздушная кукуруза,
- цельнозерновой пшеничный или ржаной хлеб, приготовленный без использования дрожжей.

Коричневый рис – один из наиболее подходящих цельных злаков для регулярного употребления в пищу в регионах с

умеренным климатом. Он считается наиболее балансирующим продуктом среди всех зерновых культур. Это отличная подпитка для нашего мозга и нервной системы. Мичио Куши как-то сказал, что существует более 1000 способов приготовить коричневый рис. Освоив рецепт, изложенный ниже, вы без труда придумаете остальные 999 способов!

Коричневый рис, приготовленный под давлением

До того как на наших с вами кухнях появились скороварки, злаки готовили в кастрюлях с тяжелыми крышками, которые придавливали камнями. Благодаря современным технологиям мы можем воссоздать этот способ обработки злаков. Приготовленная в скороварке пища сохраняет лучшие качества зерновых культур; они становятся сладкими и лучше перевариваются.

2 чашки[14] *натурального, короткозерного коричневого риса,*
2 1/2–3 чашки родниковой воды,
2 щепотки морской соли.

Для начала рис надо перебрать и промыть. Отмерьте необходимое количество крупы. Выложите ее на тарелку и переберите, удаляя неочищенное зерно и любой мусор. Чтобы промыть рис, положите его в кастрюлю или миску и залейте холодной водой. Легким движением руки мешайте рис по часовой стрелке, пока вода не станет молочного цвета. Процедите содержимое и повторите процедуру снова, пока вода не станет чистой (от 2 до 5 раз).

Если у вас достаточно времени, перед приготовлением риса замочите его на полчаса в скороварке, залив родниковой водой. Это поможет смягчить волокнистость зерна и сделать его более усваиваемым. Промыв рис, начните варить его на среднем огне. Когда вода закипит, добавьте соль, накройте рис крышкой и поставьте давление на максимум. Когда давление достигнет предела, сделайте маленький огонь и проследите, чтоб середина кастрюли была прямо над конфоркой. Продолжайте готовить еще 50 минут. Затем снимите рис с огня и подождите, пока в скороварке спадет давление. Переложите рис в стеклянную или керамическую миску специальной увлажненной лопаткой или деревянной ложкой. Накройте миску бамбуковым полотенцем, чтобы, остывая, рис не стал вязким из-за конденсации влаги.

Если погода не очень жаркая, рис можно выставить на улицу и хранить в течение трех дней. Однако лучше готовить каждый

день новую порцию риса. Свежие злаки вкуснее, в них больше жизненной энергии, чем в приготовленных ранее. Со временем вы обнаружите, что небольшую порцию злаков можно готовить каждый день, и это гармонично вписывается в ваш график.

Приправа мисо для злаковооовощной каши

Разведите мисо небольшим количеством воды (полчайной ложки мисо на чашку каши) и добавьте как приправу в конце приготовления. Будьте внимательны, используя мисо. Блюдо окажет балансирующий эффект только в том случае, если будет мягко соленого вкуса.

Рис приготовленный в кастрюле

Если у вас под рукой нет скороварки, рис можно приготовить в кастрюле. Блюдо получится более легким, а значит, оно будет крайне уместно в жаркую погоду и будет полезным для людей в чрезмерно «зажатом» состоянии.

2 чашки натурального короткозерного риса,
4 чашки воды (по 2 на чашку крупы),
1 щепотка морской соли на чашку риса.

Промойте рис. Затем подсушите (желательно). Для этого высыпьте рис в сковороду и грейте его на медленном огне без масла в течение несколько минут. У риса должен появиться приятный аромат. Постоянно помешивайте содержимое сковороды, чтобы крупа не подгорела. Затем переложите рис в кастрюлю и залейте водой. Добавьте соли, накройте рис крышкой и доведите до кипения на среднем огне. Затем сделайте маленький огонь и варите рис в течение часа. Потом снимите с огня и дайте рису настояться еще 10 минут. Переложите рис в сервировочную миску и накройте бамбуковой накидкой.

Каша из коричневого риса

Благодаря этому традиционному рецепту у вас получится отличная каша на завтрак. Она полезна в случае проблем с пищеварением, а также тем, кому трудно глотать или жевать твердую пищу.

1 чашка короткозерного коричневого риса,

10 чашек родниковой воды (5 чашек, если вы готовите в скороварке),

1 щепотка морской соли или половина сливы умебоши.

Промойте рис. Подсушите его на сковороде, пока он не станет золотистым и у него не появится аромат. Затем переложите его в кастрюлю и залейте водой. Доведите до кипения, посолите, накройте крышкой, сделайте маленький огонь и проследите, чтобы кастрюля была прямо над конфоркой. Варите полтора часа. Снимите кашу с огня и дайте ей остыть. Потом положите рис в марлю, соедините ее концы, чтобы получился мешочек, а затем дайте жидкости вытечь из кашицы. Снова подогрейте рис и подавайте его с вашими любимыми добавками: кунжутными семечками, зеленым луком, петрушкой, нори, гомасио или жареными семечками.

Мягкий рис (рис на завтрак)

Мягкий рис готовят не только на завтрак. Это блюдо помогает при простуде, гриппе, нарушениях пищеварения и других более серьезных недугах. Чтобы приготовить мягкий рис, воспользуйтесь рецептом приготовления коричневого риса в скороварке, увеличив количество воды до 5 кружек. Рис на завтрак также можно приготовить, добавив воды к остаткам обеденной порции риса. Готовить – 20–40 минут, пока рис не станет мягким.

Варианты

• Вместо морской соли можно добавить полчайной ложки мисо или соуса тамари. Также соль можно заменить половинкой сливы умебоши.

• Чтобы подсластить блюдо, добавьте к рису нарезанный кружочками лук, морковь или тыкву и далее готовьте согласно рецепту.

• В теплую погоду добавляйте к готовому рису слегка бланшированные овощи и подавайте блюдо к столу, приправив его соусом.

• Если хотите, чтобы блюдо придавало больше сил и лучше усваивалось, слегка обжарьте рис перед тем, как положить его в скороварку.

• Чтобы рис получился хрустящим, добавьте в него семена

кунжута, тыквы, подсолнечника или грецкие орехи, а затем готовьте согласно рецепту.

• Блюдо будет сладким, если добавить в него сушеные плоды каштана (их нужно предварительно вымочить), а затем следовать рецепту приготовления риса в скороварке. Это очень вкусно!

Рис с другими злаками

Рис можно готовить вместе с другими злаками. Время от времени таким образом можно привнести приятное разнообразие. Однако если смешивать более двух злаков, энергия блюда может стать запутанной. Пища будет полезной, если мы станем придерживаться принципа простоты и сохраним ясный фокус внимания. В следующих рецептах меняйте пропорции злаков, как вам хочется. Используйте свое воображение и вносите разнообразие!

Рис с пшеном

Пшено является более «янской» зерновой культурой, поэтому впитывает больше воды. Обычно для его приготовления с другими злаками следует брать не менее двух чашек воды на чашку крупы. Также не забудьте хорошо промыть пшено, так как оно, как правило, грязнее остальных злаков.

1 чашка короткозерного коричневого риса,
1 чашка пшена,
3 1/4–3 1/2 чашки родниковой воды,
2 щепотки морской соли.

Следуйте рецепту приготовления риса в скороварке или, если варите крупу в кастрюле, увеличьте объем воды до четырех чашек.

Рис с хато муги (дикий ячмень)

Хато муги часто называют «диким ячменем», «слезами Якоба», «китайским ячменем». Этот злак очень эффективен для очищения тела от накопленных животных жиров. Он обладает легким освежающим эффектом, поэтому прекрасно подходит для весны и лета. Особенно он подходит людям, которые находятся в

сильно «зажатом» (сильное ян) состоянии.

1 чашка короткозерного коричневого риса,
1/4–1/2 чашки хато муги,
2–2 1/2 чашки родниковой воды,
2 щепотки морской соли.

Следуйте рецепту приготовления коричневого риса в скороварке. Если вы готовите в кастрюле, увеличьте объем воды до трех чашек.

Рис с ячменем

Ячмень – один из древнейших злаков. У него много общего с хато муги. Этот злак хорошо переваривается и оказывает смягчающее воздействие на организм. В то же время его труднее пережевывать, чем другие злаки, поэтому перед приготовлением его рекомендуется замочить в воде на пару часов. Это смягчит натуральные зерновые волокна зерна и они быстрее приготовятся и лучше переварятся. Следуйте рецепту приготовления коричневого риса в скороварке.

1 чашка коричневого риса,
1 чашка перловой крупы, предварительно замоченной на 6–8 часов,
2 1/2–2 3/4 чашки родниковой воды,
2 щепотки морской соли.

Рис с пшеничными или ржаными зернами

Зерна ржи или пшеницы, добавленные к рису, придают ему хорошо различимый, твердоватый вкусовой оттенок. Наряду с ячменем они являются более жесткими злаками. Поэтому, чтобы они лучше усвоились, зерна можно замочить или обжарить перед приготовлением.

Другие возможные сочетания злаков

Рис со сладким рисом, длиннозерным или коричневым рисом басмати, рисом вехани или диким рисом, с амарантом или квиноа.

Пшено с тыквой

Это рецепт отличного согревающего, сладкого и сытного блюда на завтрак. Оно особенно полезно тем, у кого проблемы с желудком, селезенкой и поджелудочной железой.

1 чашка пшена,
1 чашка сладкой зимней тыквы, нарезанной дюймовыми[15] *кубиками (возьмите японскую зимнюю тыкву кабоча, сливочную или ореховую тыкву),*
3 чашки воды,
1 щепотка морской соли.

Промойте пшено. Нарежьте тыкву кубиками. Если она выращена в естественных условиях, чистить ее не нужно. Положите тыкву на дно кастрюли, а сверху засыпьте пшеном. Добавьте воду и соль. Накройте кастрюлю крышкой и доведите воду до кипения на среднем огне. Сделайте маленький огонь, проследите, чтобы кастрюля была непосредственно над конфоркой, и готовьте в течение 30 минут. Затем переложите в блюдо и подавайте к столу.

Жареная лапша

Время от времени изделия из муки и лущеного зерна могут стать здоровым и вкусным дополнением к цельным злакам или даже заменить их. Ниже рецепт лапши – очень вкусного блюда, которое будет особенно кстати, если вам нужно приготовить что-то на скорую руку.

1 пакет лапши удон или соба,
1 большая луковица, нарезанная тонкими полумесяцами,
1 морковь, нарезанная тонкой соломкой,
3–4 ветки зеленого лука, нарезанного кусочками по 2,5 см по диагонали,
1 столовая ложка кунжутного или кукурузного масла,
1–2 столовые ложки соевого соуса тамари,
1–2 столовые ложки имбирного сока (желательно),
поджаренные кунжутные семечки.

В большой кастрюле вскипятите 1 1/2 кварты[16] родниковой воды. (Обратите внимание: когда мы варим японскую лапшу, нам не нужно солить воду, так как главный ингредиент уже соленый.) Добавьте лапшу и снова доведите воду до кипения. Когда вода в кастрюле начнет пениться, добавьте четверть чашки холодной

воды. Повторите эту процедуру пять раз, если вы варите удон (твердую лапшу), или три раза, если варите соба или сомен (более мягкую лапшу). Благодаря этому лапша сварится внутри и снаружи и не превратится в кашу. Лапша будет готова, когда она станет одного цвета внутри и снаружи. Слейте воду и промойте лапшу под холодной водой, чтобы она не слипалась. Воду из-под лапши можно сохранить, чтобы приготовить на ней суп или злаки.

Помойте и нарежьте овощи. Возьмите тяжелую сковороду или вок[17], нагрейте ее и добавьте в нее масла. На среднем огне обжарьте лук, пока он не станет золотисто-коричневого цвета. (Чем дольше он готовится, тем слаще становится!) Добавьте морковь и жарьте еще минуту. Положите лапшу поверх овощей, добавьте ложку тамари и немного имбирного сока сверху. Накройте все крышкой и готовьте, пока лапша не станет горячей. Затем добавьте зеленый лук и готовьте еще одну минуту. Перемешайте смесь и выложите на сервировочное блюдо. Посыпьте сверху поджаренными кунжутными семечками и подавайте к столу.

Варианты

Используйте для приготовления натуральную и вкусную лапшу, такую как полынная. Взяв оливковое масло, уксус умебоши и, добавив немного пищевых дрожжей[18], можно сделать отличный соус. Эти дрожжи содержат витамин В и придадут блюду вкус пармезана. Готовьте блюдо с вашими любимыми сезонными овощами. Летом добавляйте зеленый или снежный горошек, бок чой, летнюю тыкву и другое. Зимой можно использовать капусту, репу, брюкву, однако в этом случае блюдо будет готовиться немного дольше. Добавьте нарезанный ломтиками темпе, сейтан или тофу. Вместо лапши можно взять рис или другие злаки.

Вафли

2 чашки цельнозерновой муки для кондитерских изделий (если ее нет, возьмите обычную цельнозерновую муку),
1/2 чашки ячменной муки,
1/2 чашки неотбеленной белой муки,
3 чашки соевого молока (я предпочитаю марку Eden Foods),
1/4 чашки кукурузного масла,
1/2 чайной ложки ванили.

Положите все ингредиенты в блендер и начните медленно, делая паузы, их перемешивать. Убедитесь в том, что вафельница (в идеале – чугунная) раскалена с обеих сторон. Слегка смажьте ее кунжутным или кукурузным маслом. Чтобы не «переборщить», воспользуйтесь кисточкой.

Тамале

6 початков кукурузы,
1 чашка кукурузной муки,
1/4 чайной ложки морской соли,
1 морковь,
1 луковица,
2 чайные ложки мисо,
1/2 чашки моти,
12 черных оливок,
2 дюжины кукурузных обертков.

Почистите кукурузу и срежьте зерновки с початка. Положите их в кухонный комбайн, а затем смешайте до получения однородной массы. Добавьте кукурузную муку и морскую соль. Помойте морковь, нарежьте ее длинными тонкими пластинками, а затем бланшируйте в родниковой воде. Нарежьте полумесяцем лук и жарьте его с водой, пока он не станет прозрачным. Натрите на терке моти. Замочите обертки кукурузы, положите в центр столовую ложку кукурузной муки. Далее слоями кладите морковь, лук, моти и оливки сверху. Сожмите массу и перевяжите каждую тамале концами кукурузных обертков. Поставьте заготовки в пароварку на 1–2 часа. Готовое болюдо подавайте к столу, приправив вашим любимым красным соусом или сметаной из тофу.

Супы

Что может быть лучше тарелки вкусного супа? Суп разжигает аппетит, дарит наслаждение вкусом и помогает расслабиться. С точки зрения макробиотики, суп напоминает нам об океане, праматери всего живого. Следуя системе макробиотического питания, мы часто начинаем свой день с тарелки слегка приправленного мисо супа.

Мисо – это пюре из соевых бобов, коджи (ферментирующего реагента), морской соли и иногда ячменя, риса или других злаков, выдержанное от трех месяцев до двух или трех лет. Мисо обычно добавляют в супы и соусы для придания им восхитительного соленого (или сладкого) вкуса. Оно также имеет огромную ценность как лекарственная пища. Мисо содержит живые энзимы, которые помогают переваривать сложные углеводы. Оно богато протеинами, витаминами и минералами. Благодаря содержанию глюкозы порция мисо супа привносит быстрый тонизирующий эффект при усталости. Мисо может быть разным на вкус и иметь разный срок выдержки. Для регулярного употребления мы рекомендуем ячменное мисо, также известное под своим японским названием – муги мисо. Его выдержка занимает от полутора до двух лет. Если вы покупаете мисо, выбирайте непастеризованное.

Мисо суп

1 кусочек сушеной водоросли вакаме длиной 7,5–8 см,
1 чашка дайкона, нарезанного тонкими полумесяцами,
1/2 чашки зелени дайкона или другой мелко нарезанной листовой зелени,
3–4 чашки родниковой воды,
1–1 1/2 столовые ложки ячменного мисо.

Вскипятите воду. Положите в нее дайкон и варите 5–10 минут, пока он не станет мягким. Замочите вакаме в небольшом количестве холодной воды на пять минут – водоросль смягчится и набухнет. Не оставляйте ее надолго в воде, иначе она станет вязкой и липкой. Удалите твердый стебель вакаме и отложите его для приготовления бобовых, нишими или других супов. Мелко нарежьте вакаме и покрошите в суп. Варите на медленном огне в течение пяти минут. Возьмите 1/4 чашки супного бульона, добавьте в него мисо и растолчите его в

сурибачи[19] (продается в магазинах натурального питания и восточных товаров). Добавьте мисо и зелень к супу, готовьте еще 3–5 минут на очень медленном огне. Убедитесь в том, что суп не кипит: не должно быть пузырей. В кипящем мисо гибнут полезные ферменты. Подавайте готовое блюдо к столу, приправив его нарезанным зеленым луком или петрушкой.

Варианты

Добавьте нарезанную водоросль вакаме (включая стебель) в начале приготовления овощей. Вакаме можно заменить водорослями комбу, дулсе или нори. Поэкспериментируйте с набором овощей в рецепте: возьмите один корнеплод или наземный овощ и один листовой. Например, мисо суп с кале/репчатым луком, мисо суп с тыквой/луком-пореем, с морковью/зеленью моркови и т. д.

Осенний суп из тыквы

Этот сладкий, вкусный, густой суп придется вам по душе с первой ложки. Он готовится за считанные секунды!

1 тыква среднего размера (ореховая, сливочная или кабоча),
1 средняя луковица, нарезанная кубиками,
5–6 чашек родниковой воды,
1/4–1/2 чайной ложки морской соли,
петрушка или зеленый лук в качестве приправы.

Вымойте тыкву, почистите ее и удалите семечки. Вскипятите воду в кастрюле, бросьте туда кожуру, семечки и варите их на медленном огне 20–30 минут – до состояния бульона. Процедите бульон и отставьте в сторону. Мелко нарежьте тыкву (кубиками по 2,5 см). Положите ее в чугунную или толстостенную кастрюлю. Залейте 4–5 чашками бульона. Затем накройте крышкой, доведите до кипения, сделайте маленький огонь и варите, пока тыква не станет мягкой (около 20 минут). Потом снимите кастрюлю с огня и пропустите ее содержимое через кухонный комбайн (у вас должно получиться пюре). Опять положите тыквенную массу в кастрюлю. Бросьте туда нарезанный кубиками лук, снова доведите массу до кипения и варите на медленном огне еще 20–30 минут. Добавьте морскую соль по вкусу и готовьте еще несколько минут. Приправьте суп зеленым луком или петрушкой и подавайте к столу.

Суп на бульоне из водяного кресса с тамари

Для приготовления этого супа мы возьмем бульон из комбу, который иногда называют «даши бульоном». На его основе можно приготовить любой суп.

1 полоска водоросли комбу длиной 8–10 см, замоченная в воде,
2–3 гриба шиитаке, замоченных на 20 минут,
1 пучок водяного кресса,
1 чашка тофу, нарезанного кубиками,
0,9 л родниковой воды,
2–3 чайных ложки соевого соуса тамари.

Замочите шиитаке и комбу в воде, чтобы они смягчились. Удалите ножки грибов, а шляпки мелко нарежьте. Положите их в кастрюлю, доведите воду до кипения и варите в течение пяти минут. Вытащите из бульона комбу, сохраните ее для другого блюда. Помойте водяной кресс и погрузите его в бульон на 30 секунд. Отложите его в сторону. Бросьте в бульон тофу и варите, пока он не всплывет на поверхность. Не передержите тофу на огне, иначе на вкус он станет, как резиновый. Добавьте тамари и варите на медленном огне 2–3 минуты. Разлейте суп по тарелкам и подавайте к столу, украсив 1–2 веточками приготовленного водяного кресса.

Варианты

Добавьте в суп соцветия брокколи или кусочки моркови, вырезанные цветками. Замените тамари морской солью – суп получится светлым и легким. Добавьте 3 столовые ложки рыбных хлопьев бонито. Их нужно будет достать из бульона вместе с комбу.

Заметка о соусе тамари

Аутентичный тамари – это жидкость, получаемая в процессе приготовления мисо. По вкусу она напоминает соевый соус шою, однако тамари солонее и не содержит пшеницы. Зачастую названия «тамари» и «шою» используют как взаимозаменяемые. Экспериментируйте: пробуйте добавлять в блюда тот или иной соус и отмечать разницу вкусовых оттенков, которыми они обладают.

Огуречный суп

4–6 огурцов,
1/2 луковицы,
1 столовая ложка белого мисо,
2–3 веточки петрушки,
0,9 л родниковой воды,
4 ломтика лимона.

Вымойте огурцы, почистите их и нарежьте их кубиками вместе с луком. Положите огурцы, лук и мисо в кухонный комбайн и смешайте до получения однородной смеси. Переложите смесь в кастрюлю и на медленном огне доведите до кипения. Варите только одну минуту. Суп можно подавать холодным или горячим, приправив ломтиком лимона или веточкой петрушки.

Суп из летней тыквы

3–4 летних тыквы,
1 луковица,
1 столовая ложка белого мисо,
2 веточки петрушки,
1,8 л родниковой воды.

Помойте тыкву и нарежьте ее маленькими кусочками на четвертинки, а луковицу – тонкими полумесяцами. Положите овощи в кастрюлю с родниковой водой. Доведите воду до кипения и сделайте средний огонь. Готовьте несколько минут, пока овощи не станут мягкими и прозрачными. Растолчите мисо в родниковой воде, а затем добавьте в суп, сделав маленький огонь. Дайте повариться еще 3–5 минут. Подавайте блюдо, приправив петрушкой. Из этого супа можно также сделать суп-пюре, пропустив через кухонный комбайн или измельчив другим доступным для вас способом.

Овощи

При выборе овощей проявляйте разнообразие. Отдавайте предпочтение местным, натурально выращенным сортам. Конечно, лучше всего иметь собственный огород! Овощи придают пище легкую энергию, хорошо уравновешивая более «тяжелую» природу злаков и бобовых.

В целом овощи делятся на три вида: корнеплоды, наземные овощи и листовые. Первые два вида обладают более центрирующей энергией. Энергия листовых овощей легче и направлена вверх. Для готовки лучше всего брать по одному овощу из каждой категории. Попробуйте включить в ваш ежедневный рацион от 7 до 10 разных овощей. Когда вы начнете готовить для себя, то обнаружите, что это очень легко сделать. Перед приготовлением овощи следует хорошо промыть в холодной воде. Клубни и корнеплоды можно поскрести ножом или специальной щеткой, которая продается в магазинах восточных товаров и здорового питания.

Листовые овощи для регулярного употребления в пищу

- Бок-чой
- Коллард
- Кале
- Зеленый лук
- Лук-порей
- Зелень моркови
- Листья дайкона
- Листья горчицы
- Листья репы
- Пекинская капуста
- Зелень одуванчика
- Петрушка
- Водяной кресс

Корнеплоды для регулярного употребления в пищу

- Лопух
- Морковь
- Дайкон (белая редька)
- Корень одуванчика
- Корень лотоса
- Репчатый лук
- Редиска
- Брюква

• Турнепс
• Пастернак

Наземные овощи
• Цветная капуста
• Брюссельская капуста
• Тыква Хаббарда
• Краснокочанная капуста
• Тыквы (желудевая, ореховая, сливочная)
• Тыква обыкновенная
• Стручковая фасоль Хоккайдо
• Брокколи
• Кочанная капуста

Овощи для употребления в пищу время от времени
• Сельдерей
• Лук-резанец
• Мать-и-мачеха
• Огурец
• Цикорий
• Салат-эскариоль
• Грибы шиитаке
• Гриб портобелло, гриб маитаке, ассорти из грибов
• Римский салат
• Проростки семян
• Капуста кольраби
• Летняя тыква
• Патиссон
• Кочанный салат
• Зеленый горошек
• Снежный горошек
• Лущильные сорта фасоли

Салат из отварных овощей

Это рецепт приготовления отварных или бланшированных овощей. После обработки они становятся хрустящими и лучше усваиваются. В салате могут быть овощи одного или нескольких видов. Каждый из них погружают в кипящую воду отдельно, чтобы не смешивать их вкус и энергетические свойства. Из овощей можно сделать салат или красиво разложить их на блюде. Овощи с мягким вкусом, такие как цветная капуста и морковь, обычно готовят первыми. Овощи с более насыщенным вкусом,

такие как водяной кресс и сельдерей, готовят в конце. Воду, в которой варились овощи, можно использовать для приготовления бульона или злаков.

1 чашка брокколи, стебель и соцветия,
1 чашка соцветий цветной капусты,
1 пучок редиски с листьями,
1 слива умебоши,
0,9 л родниковой воды.

Вскипятите воду в кастрюле, бросив туда сливу умебоши. Помойте и нарежьте овощи, каждый из них положите в отдельную миску. Очистите стебель брокколи от волокнистого наружного слоя. Отделите соцветия и порежьте стебель по диагонали на кружочки толщиной чуть меньше сантиметра. Все овощи варим отдельно – каждый из них должен получиться ярким и хрустящим. Положите цветную капусту в горячую воду и поварите 1–2 минуты. Затем отставьте ее в сторону. Дальше поварите брокколи в течение 30 секунд или пока капуста не станет ярко-зеленой. Затем отварите редис с зеленью. Если корнеплоды слишком большие, разрежьте их пополам. Готовьте их, пока листья не размякнут (около 1 минуты). Разложите овощи на тарелке или смешайте в одной миске, сделав салат. Подавайте к столу с приправой. Подойдет, например, следующая.

Приправа из имбиря и уме боши

1–2 сливы умебоши
1 чайная ложка имбирного сока
1/4 чашки родниковой воды или воды, в которой варились овощи для салата.

Удалите из сливы косточку, а мякоть положите в сурибачи. Натрите на терке свежий корень имбиря. Положите его в марлю и выдавите сок – должна получиться одна чайная ложка. Добавьте сок и воду к сливе умебоши. Растолчите ее, пока смесь не станет полностью однородной. Подавайте к отварному салату.

Варианты

Салат из отварных овощей можно приготовить, взяв один-три и больше ингредиентов. Попробуйте класть овощи разных видов: хотя бы по одному корнеплоду, наземному и листовому овощу. В качестве более простой приправы можно взять немного уксуса

умебоши или уксуса из коричневого риса. Вместо соли попробуйте добавить уксус умебоши, мякоть 3–4 слив умебоши или сок кислой капусты. Возьмите для салата другие овощи, такие как пак-чой, капуста наппа, зеленый лук, петрушка, летняя тыква и т. д.

Листовые овощи, приготовленные на пару

Зеленые листовые овощи являются важным источником витаминов, минералов и натуральной клетчатки. Они абсолютно необходимы нашему телу, так как способствуют вырабатыванию сильных красных кровяных клеток. Благодаря высокому содержанию клетчатки листовые овощи помогают организму усваивать пищу и выводить ненужные вещества. В энергетическом плане они придают нам легкость.

2 чашки вымытой капусты кале или коллард,
1 столовая ложка соевого соуса тамари,
1 столовая ложка уксуса из коричневого риса (по желанию),
родниковая вода,
1 чайная ложка поджаренных кунжутных семечек.

Вскипятите немного воды в кастрюле или сковороде. Отделите стебель капусты от листьев. Нарежьте его по диагонали тонкими кружочками, затем бросьте в кипящую воду, накройте крышкой и варите на пару 1–2 минуты. Положите в кастрюлю листья капусты (целиком) и варите их на пару в течение нескольких минут, пока они не станут мягкими и ярко-зелеными. Снимите кастрюлю с огня. Мелко нарежьте листья и смешайте их со стеблем. Чтобы получить соус, смешайте тамари, уксус и немного воды из кастрюли. Добавьте соус к овощам и подавайте к столу, посыпав салат поджаренными кунжутными семечками.

Салат из свежих овощей

Салат из сырых овощей обладает легкой растущей энергией. Он отлично освежает летом, а также является прекрасным дополнением к более «янским» продуктам, таким как рыба.

1 головка салата (бостонского, зеленого, римского или бибб салата),
1 огурец, нарезанный тонкими кружочками,

3–4 красных редиса, нарезанные тонкими кружочками,
1/4 красной луковицы, тонко нарезанной кольцами,
жмень (проростки) семян подсолнечника или люцерны.

Помойте овощи. Порвите салат руками, положите его в большую миску или на отдельных тарелках. Положите сверху огурцы, редис, ростки и лук. Подавайте с приправой.

Прессованный салат

Это способ приготовления сырых овощей, при котором соль вытягивает из них влагу, благодаря чему они становятся слаще и лучше перевариваются. Это замечательное блюдо для тех, кто нуждается в легкой, прохладной энергии. Особенно подходит людям, у которых проблемы с печенью/желчным пузырем из-за чрезмерного употребления соли и животной пищи.

1,2 головки огородной капусты,
1 морковь,
пучок красной редиски (с листьями),
1 огурец, разрезанный пополам вдоль, а затем тонко нарезанный полукольцами,
1–2 столовые ложки морской соли.

Нашинкуйте капусту. Порежьте тонкой соломкой морковь, а огурец и редис – тонкими кружочками и полукружочками. Смешайте овощи в одной большой миске и посолите. Размешивайте салат рукой в течение пяти минут или пока овощи не начнут давать сок, когда их начинаешь выжимать. Положите овощи в пресс для солений (его можно купить в восточных магазинах и магазинах здоровой пищи). Можно просто накрыть продукты тарелкой и сверху положить что-нибудь тяжелое, например, банку с крупой. Когда уровень жидкости станет выше уровня овощей, уменьшите давление. Салат можно прессовать пару минут, несколько часов или дней. В среднем – 1–2 часа. Салат, который прессуют более суток, по вкусу начинает напоминать соленья. Перед тем как подавать на стол, выжмите из овощей лишнюю жидкость и переложите их в другую тарелку. Если овощи вам кажутся слишком солеными, можно быстро сполоснуть их под водой. Жидкость же может стать отличной заправкой для салата.

Салат…

Отличный способ
создать легкую
атмосферу в доме.

Овощи нишиме

Чтобы приготовить овощи в стиле нишиме, их режут большими кусками, а затем варят на медленном огне. Пар в кастрюле позволяет ингредиентам вариться в собственном соку, поэтому воды нужно совсем немного. Приправу можно добавить в начале или ближе к концу приготовления. Овощи – очень сочный продукт, их можно подавать к столу с жидкостью, в которой они варились. Способ приготовления нишиме придает овощам сильную и сияющую энергию.

1 полоска водоросли комбу длиной 2,5 см,
2–3 чашки овощей,
немного воды.

Возьмите толстостенную кастрюлю с плотно прилегающей крышкой или специальную посуду, предназначенную для варки на пару. Положите комбу в кастрюлю и залейте ее водой (чтобы она покрывала дно на 2–5 см). Добавьте нарезанные овощи. Способ приготовления нишиме обычно предполагает, что мы готовим 2–3 разных овоща, впрочем, их может быть как больше, так и меньше. Положите овощи сверху комбу или разложите их по группам на дне кастрюли. Накройте кастрюлю крышкой и держите большой огонь до тех пор, пока не начнет выделяться достаточно пара. Теперь сделайте маленький огонь и варите около 15–20 минут. Время приготовления можно сократить до 10 минут (особенно летом), если мы мелко нарежем овощи. Доливайте воду, если она испаряется слишком быстро. Когда овощи станут мягкими, добавьте несколько капель шою/соевого соуса и встряхните кастрюлю, не открывая крышку. Не помешивайте овощи. Поварите их еще 3–5 минут на медленном огне. Снимите крышку, выключите огонь и дайте овощам пару минут настояться. Жидкость, которая остается после варки, можно подать к столу вместе с овощами.

Варианты

Воспользуйтесь разнообразием корнеплодов и наземных овощей: дайкон, корень лотоса, твердые зимние виды тыквы,

турнепс, брюква. Попробуйте разные сочетания, например:

- морковь, корень лопуха и комбу;
- корень лопуха, корень лотоса и комбу;
- дайкон, корень лотоса и комбу;
- морковь, пастернак и комбу;
- турнепс, грибы шиитаке и комбу;
- тыква, лук и комбу.

Примечание. Не готовьте вместе морковь и турнепс. По всей видимости, их энергии не сочетаются. Некоторые говорят то же самое про дайкон с морковью, но лично мне нравится эта комбинация.

Кладите более сжимающие продукты на дно кастрюли, а расширяющие – сверху. Например, в такой последовательности: корень лопуха, морковь, пастернак, лук, сельдерей. Налейте в кастрюлю достаточно воды, чтобы покрыть морковь. Добавьте щепотку морской соли. Доведите воду до кипения, накройте крышкой, сделайте маленький огонь и варите овощи около 20 минут или пока они не будут готовы на 80 процентов. Добавьте тамари и варите еще несколько минут до полной готовности. Снимите с огня и встряхните кастрюлю вверх-вниз. Переложите овощи на сервировочное блюдо. Если в кастрюле осталось достаточно воды, добавьте в нее немного разведенного кузу, чтобы получить соус, которым можно сбрызнуть овощи. Подавайте блюдо к столу, приправив порубленной петрушкой.

Варианты

Когда овощи уже почти готовы, добавьте зеленые бобы, брокколи или капусту. После варки они должны оставаться яркими. Добавьте сейтан, темпе, обычный или сушеный тофу для разнообразия.

Кинпира

Это блюдо легко отличить от других. Для его приготовления корнеплоды обтачивают, как карандаши, или режут тонкой соломкой. Кинпира придает жизненную силу, отлично очищает кишечник и помогает при нарушениях пищеварения, болезнях кожи, анемии и усталости. По традиции это блюдо готовят с лопухом – корнеплодом, обладающим самым сильным влиянием.

1 чашка корня лопуха, нарезанного тонкой соломкой,

2 чашки моркови, нарезанной тонкой соломкой,
1 чайная ложка кунжутного масла,
родниковая вода,
1 столовая ложка соевого соуса тамари.

Нагрейте сковороду. Смажьте ее маслом, используя кисточку. Когда масло нагреется, положите на сковорду лопух и жарьте его 2–3 минуты, пока он не смягчится. Добавьте морковь и готовьте еще пару минут, пока и она не станет мягче. Затем добавьте воды, чтобы покрыть овощи наполовину. Добавьте тамари, доведите воду до кипения, сделайте маленький огонь, накройте сковороду крышкой и варите до готовности (20–30 минут). Подавайте к столу с петрушкой и поджаренными кунжутными семечками.

Варианты

Чтобы блюдо получилось более легким и готовилось быстрее (10–15 минут), очень тонко нарежьте овощи. Блюдо получится достаточно сладким, если использовать пастернак или корень лотоса. Если вы хотите есть поменьше масла, замените его парой столовых ложек воды.

Соте из овощей

Соте можно готовить на масле или на воде. В любом случае блюдо будет вкусным и сытным. Овощи должны получиться хрустящими, но не передержите их на огне.

1–2 чайные ложки темного или светлого кунжутного или кукурузного масла или 2–3 столовые ложки родниковой воды,
1 средняя луковица, нарезанная тонкими полумесяцами,
1 морковь, нарезанная тонкой соломкой,
1/2 головки огородной капусты, тонко нарезанной,
3 веточки зеленого лука, мелко нарезанных по диагонали,
5–10 соцветий брокколи,
соевый соус тамари по вкусу.

Нагрейте сковороду или вок. Налейте в нее масло (или воду). Пожарьте на среднем огне репчатый лук, пока он не станет прозрачным и золотистым. Добавьте морковь и готовьте еще одну минуту. Положите капусту, брокколи и приправьте тамари по вкусу. Добавьте зеленый лук, сделайте маленький огонь, накройте сковороду крышкой и готовьте блюдо от полминуты до одной минуты. Подавайте к столу, приправив кунжутными

семечками.

Варианты

Вместе с морковью добавьте тофу. Приправьте блюдо одной чайной ложкой имбирного сока. Добавьте горсть грецких орехов или несколько долек миндаля.

Салат из свежей и кислой капусты

1/2 головки краснокачанной капусты,
1 морковь,
1 чашка квашеной капусты,
1/4 чашки муки из цельного зерна,
2 чашки кунжутного масла.

Помойте, а затем мелко нарежьте капусту и морковь. Вскипятите немного родниковой воды в кастрюле и слегка побланшируйте в ней овощи. Затем промойте их под холодной водой. Выжмите жидкость из квашеной капусты и смешайте ее с мукой. Налейте масло в сковороду с толстым дном. Когда масло закипит, тщательно обжарьте капусту, а затем высушите ее. Затем добавьте ее к бланшированным овощам. Перемешайте ингредиенты и подавайте блюдо к столу.

Бобы

У тех, кто следует стандартной макробиотической диете, бобы составляют 5–10 процентов от дневного рациона. Бобы довольно богаты жирами и протеинами. Если употреблять их в пищу вместе с цельными злаками, то доза протеина для организма будет достаточной. Бобы можно приготовить множеством способов с разными овощами и злаками. Чтобы бобы лучше усвоились, важно всегда готовить их с комбу (морской водорослью). У бобов насыщенный и густой вкус, поэтому их легко переесть, что, к сожалению, может вызвать газообразование или вздутие живота. Большинству людей, как правило, хватает нескольких столовых ложек бобов 3–4 раза в неделю. Для того чтобы бобы тщательно приготовились, нам понадобится толстостенная кастрюля с плотно прилегающей крышкой.

Готовьте бобы, пока они не сдадутся.

Вильям Тара

Бобы для регулярного употребления в пищу
- бобы адзуки,
- нут (гарбанзо),
- чечевица (зеленая).

Бобы для употребления в пищу время от времени
- коровий горох,
- фасоль обыкновенная,
- колотый горох,
- черные соевые бобы,
- морские бобы,
- фасоль Прето (Черная черепашка),
- фасоль Великая Северная,
- фасоль Пинто,
- соевые бобы,
- цельный сушеный горох,
- бобы Лима,
- бобы Анасази,
- бобы Болита,
- темпе (прессованный продукт из соевых бобов),
- тофу (свежий соевый творог),
- сушеный тофу (сушеный соевый творог),
- натто (готовый продукт из сброженных соевых бобов),

• сейтан (пшеничный белок),
• фу (высушенный пшеничный белок).

Бобы адзуки с комбу и тыквой

Это рецепт очень сладкого и вкусного блюда. Традиционно его используют как домашнее средство для регуляции уровня сахара в крови. Оно полезно для селезенки, поджелудочной железы и почек. Для достижения устойчивого лечебного эффекта мы рекомендуем готовить аутентичные адзуки бобы из Хоккайдо.

1 чашка бобов адзуки,
1 полоска комбу длиной 15–20 см,
1 1/2–2 чашки сладкой зимней тыквы (кабоча, ореховой или сливочной),
1/4 чайной ложки морской соли,
родниковая вода.

Промойте и переберите бобы, чтобы среди них не было камешков. Для лучшего усвоения замочите их на 6–8 часов или на ночь. Однако если вы страдаете газами, этого делать не следует. Замочите на пять минут комбу, чтобы водоросль смягчилась. Порежьте ее на небольшие кусочки (2,5 см) и положите на дно кастрюли. Такими же мелкими кусочками нарежьте тыкву. Если она натурально выращенная, кожуру не срезайте. Положите тыкву сверху комбу. Следующим слоем в кастрюле разместите бобы. Добавьте воды, чтобы она покрыла тыкву. Сделайте маленький огонь и постепенно доведите воду до кипения. Через 10–15 минут накройте кастрюлю крышкой. Чтобы бобы приготовились полностью, время от времени добавляйте в кастрюлю немного холодной воды. Лейте ее ближе к стенке кастрюли. Благодаря этой процедуре бобы сварятся и внутри и снаружи. Следите, чтобы вода в кастрюле покрывала тыкву. Когда бобы будут готовы на 70–80 процентов (станут мягковатыми), добавьте морскую соль и готовьте еще 15–30 минут. Бобы станут мягкими, но они не должны разваливаться.

Рагу из нута

Нут – твердая культура, поэтому его следует готовить под давлением. Это сладкое рагу наверняка станет одним из ваших любимых.

1 чашка нута, замоченного на ночь,

1 полоска водоросли комбу длиной 15–20 см, замоченная и нарезанная ломтиками,

1 морковь, нарезанная кубиками,

1 луковица, нарезанная кубиками,

1 пастернак, нарезанный кубиками,

2–3 стебля сельдерея, нарезанного кубиками,

1/4 чашки измельченной петрушки,

родниковая вода,

1/4 чайной ложки морской соли,

1 столовая ложка порошка из корня кузу.

Положите комбу на дно скороварки, а сверху насыпьте нут. Залейте родниковой водой, чтобы она покрыла бобы на 2–5 см. Варить до готовности 45–60 минут. Пока готовятся бобы, займитесь овощами. Положите их в толстостенную кастрюлю, поместив слоями. На дно – «иньские», сверху – «янские» овощи: лук, сельдерей, пастернак, морковь. Приготовленный нут положите на самый верх. Добавьте воды, оставшейся после варки нута, она должна покрыть лук. Доведите воду до кипения, уменьшите огонь и накройте емкость крышкой. Варите рагу полчаса или дольше, пока овощи не станут мягкими. Добавьте морскую соль или тамари по вкусу и готовьте еще 10–15 минут. Разведите кузу в небольшом количестве холодной воды и добавьте в кастрюлю. Доведите массу до кипения, чтобы рагу загустело. Добавьте петрушку, переложите полученную массу в сервировочное блюдо и подавайте к столу.

Темпе с луком и мисо

Темпе – это ферментированный соевый продукт родом из Индонезии. Приготовленные соевые бобы смешивают со специальными энзимами, помещают в формовое изделие и выдерживают в течение 24 часов. Получается пирог белого цвета, который по запаху напоминает свежие грибы. Темпе богат протеинами и является лучшим источником витамина B_{12} для вегетарианцев. Его можно приготовить таким образом, что на вкус он будет удивительно напоминать мясо, умеряя тягу к животной пище и молочным продуктам. Брикеты темпе должны быть белого цвета. Если вы замечаете розовый, красный, желтый или оранжевый оттенок, не берите такой продукт. Кое-где на темпе будут темные пятнышки, их можно вырезать. В следующем

рецепте мисо добавляется как приправа, а не в лечебных целях, поэтому блюдо с ним можно доводить до кипения.

1 фунт[20] *темпе,*
2 луковицы, нарезанные тонкими полумесяцами,
1–2 столовые ложки мисо (ячменного или светлого),
1 1/2 чашки родниковой воды,
веточки петрушки для гарнира.

Порежьте темпе на треугольные куски, а лук – полумесяцем. Возьмите тяжелую кастрюлю, положите лук на дно, а сверху – темпе. Растолчите мисо в воде, используя сурибачи. Получившейся смесью залейте темпе и лук. Доведите смесь до кипения, сделайте маленький огонь и варите в течение пяти минут. Накройте кастрюлю крышкой и готовьте еще 20–30 минут. Переложите смесь в сервировочное блюдо и подавайте, украсив веточками петрушки.

Темпе с квашеной капустой

1 упаковка темпе, нарезанного кубиками по 2,5 см, треугольниками или прямоугольниками,
1 1/2 чашки квашеной капусты (отожмите, высушите ее и сохраните сок),
1/2 пакета простых моти (натертых).

Маринуйте темпе в тамари в течение 1–2 часов. Слейте тамари (сохраните для приготовления других блюд). Нагрейте чугунную сковороду (достаточно широкую для всего темпе), налейте в нее масло из обжаренных семян кунжута, убедитесь, что оно не подгорает. Пожарьте темпе в сковороде, пока он не станет коричневым. Постоянно его помешивайте, не давая ему пригореть. Сделайте маленький огонь. Разложите темпе на сковороде так, чтобы все куски одинаково хорошо прожарились. Следующим слоем добавьте тщательно высушенную квашеную капусту. Далее равномерно распределите натертый моти. Сверху полейте массу соком квашеной капусты, которого должно быть достаточно, чтобы наполовину покрыть темпе. Накройте сковороду крышкой и готовьте на медленном огне, пока моти не растворится. Проверяйте, чтобы в сковороде постоянно была жидкость и темпе не подгорел.

Приправа натто

Приправу натто готовят из ферментированных, пропаренных соевых бобов. Она помогает избавиться от жиров, сахаров и слизи, накопленных в результате чрезмерного употребления молочных продуктов. Кроме того, приправа помогает улучшить женскую смазку. Натто можно купить в замороженном виде на рынках восточных товаров.

1 пучок зеленого лука,
2 столовые ложки квашеной капусты (не кладите, если она вам не рекомендована),
2 столовые ложки зеленой капусты,
1 чайная ложка шою,
1/2 чайной ложки масла из обжаренных семян кунжута,
1 упаковка замороженного натто.

Нагрейте сковороду (из высококачественной нержавеющей стали или чугунную) на медленном огне. Порежьте корешки лука (его белую часть) и обжарьте их в кунжутном масле в течение пяти минут. Добавьте квашеную капусту (выжмите сок, сполосните ее, выжмите еще раз). Перемешайте все, накройте крышкой и готовьте пять минут. Добавьте шою, снова перемешайте, накройте крышкой и жарьте еще пять минут. Выключите огонь и дайте блюду пять минут настояться. На влажной доске нарежьте замороженный натто. Добавьте к нему приготовленную смесь и зеленую часть лука. Хорошо перемешайте. Дайте блюду остыть, положите в стеклянную посуду, оберните кухонным полотенцем и поставьте в холодильник.

Морские овощи (водоросли)

Для большинства людей оптимальная доза морских овощей составляет пять процентов от еженедельного рациона. Возможно, для нас это непривычный продукт, однако множество культур тысячелетиями употребляли водоросли в пищу. Это бесценный источник питательных веществ, минералов, включая железо, кальций, йод, а также витаминов A, B и C, протеинов и углеводов. Некоторые водоросли содержат в 8–10 раз больше кальция, чем молочные продукты. Этот кальций не пропитан жирами, слизью или простыми сахарами! Морские овощи, такие как комбу, келп и вакаме, помогают смягчить пищевые волокна продуктов, с которыми они готовятся. Они также содержат глутаминовую кислоту (глутамат натрия в естественном виде) и помогают телу избавляться от радиоактивных и других отходов, вызванных чрезмерным употреблением животной пищи.

Морские водоросли для регулярного употребления

- комбу,
- вакаме,
- нори,
- хиджики,
- араме,
- дульсе,
- ирландский мох,
- агар,
- мекабу,
- морская пальма,
- ульва.

Хиджики с морковью и луком

Водоросль хиджики похожа на толстые спагетти черного цвета. Ее традиционно используют для укрепления кишечника, очищения крови и придания блеска волосам. Замоченная в воде хиджики увеличивается в размере в пять раз. Не забывайте об этом, когда ее готовите! Хиджики нужно хорошо промыть, чтобы избавиться от песка и мусора. Положите водоросль в миску или кастрюлю, залейте холодной водой и пополощите рукой. Повторите процедуру несколько раз, пока вода не станет чистой. Если хотите, в последней воде для полоскания хиджики можно замочить на пять минут. Эту воду можно использовать для

готовки, если у нее не слишком сильный привкус.

1/2–1 унция[21] *сушеной хиджики, промытой, замоченной и высушенной,*
1 чайная ложка кунжутного масла,
1 средняя луковица, нарезанная тонкими полумесяцами,
1 морковь, нарезанная толстой соломкой,
2–3 столовые ложки соевого соуса тамари,
родниковая вода.

Порежьте хиджики так, чтобы ее удобно было есть. Нагрейте сковороду и смажьте ее маслом, используя кисточку. Обжарьте лук, пока он не станет золотисто-коричневым и прозрачным. Сверху положите нарезанную морковь, а следующим слоем – хиджики. Добавьте воды, чтобы она покрыла лук, доведите ее до кипения, сделайте медленный огонь, накройте крышкой и готовьте 45 минут. Добавьте тамари по вкусу и держите на огне еще минут десять, пока ингредиенты не впитают большую часть жидкости. Подавайте к столу, приправив петрушкой или шнитт-луком.

Варианты
Масло можно заменить водой. Положите сверху моркови темпе или сейтан. Вместо хиджики можно взять араме. Это «двоюродный брат» водорослей комбу и вакаме, с которыми он имеет очевидное сходство. Араме традиционно используют как домашнее средство при проблемах с репродуктивной системой у женщин. С араме это блюдо будет готовиться 15–30 минут.

Сушеный дайкон с комбу

Это блюдо отлично помогает телу избавиться от избытка животных жиров.

1 полоска комбу длиной 15 см, замоченная в воде,
2–3 гриба шиитаке,
1 чашка сушеного дайкона, замоченного в воде,
вода, в которой замачивали овощи,
1–2 столовые ложки соевого соуса тамари.

Замочите комбу, нарежьте ее очень тонкими полосками (шириной 0,3–0,6 см) и положите на дно кастрюли. Удалите ножки грибов, а шляпки, нарезав маленькими кусочками,

положите следующим слоем. Выжмите жидкость из дайкона и мелко нарежьте его. Положите дайкон сверху шиитаке. Добавьте достаточно воды (в которой замачивали овощи), чтобы она покрыла дайкон, и доведите ее до кипения. Накройте кастрюлю крышкой, сделайте маленький огонь и варите 45 минут, пока комбу и дайкон не станут мягкими. Приправьте массу соевым соусом тамари и готовьте еще пару минут, пока большая часть жидкости не испарится.

Приправа нори

Это блюдо отлично помогает избавиться от скопления жиров и слизи в верхней части тела. Немного овощей или пара чайных ложек злаков станут отличным дополнением к приправе.

5–6 листов нори, порванных на мелкие кусочки,
родниковая вода,
1–2 столовые ложки соевого соуса тамари.

Положите кусочки нори в кастрюлю. Залейте их водой так, чтобы она покрыла водоросль (около *1/2* чашки). Доведите воду до кипения, накройте кастрюлю крышкой и сделайте маленький огонь. Готовьте, пока вода не испарится. Нори увеличится в размере и станет напоминать пудинг. Добавьте тамари по вкусу; приправа должна получиться мягко соленой. Подавайте с кунжутными семечками или нарезанным зеленым луком. Обычно к блюду подают одну столовую ложку приправы.

Рыба

Когда вам хочется рыбы, можете съедать небольшую порцию – 110–115 г в неделю. Рыба считается более «янским» продуктом, и сбалансировать ее могут большие порции слегка приготовленных твердых листовых овощей. Чтобы рыбные блюда лучше переварились, в них часто добавляют чайную ложку натертого сырого дайкона, пару капель тамари или имбирного сока.

Морепродукты, подходящие для употребления в пищу время от времени

- палтус,
- морской язык,
- карп,
- пикша,
- форель,
- красный луциан,
- корюшка,
- ирико,
- свежая сельдь,
- треска,
- гребешок,
- креветки,
- моллюски,
- устрицы,
- чиримен.

Отварная рыба в маринаде

1/2 чашки соевого соуса тамари,
1/4 чашки мирин (сладкое рисовое вино),
1 чайная ложка свеженатертого имбиря,
1/4 чашки родниковой воды,
450 г свежей рыбы,
натертый дайкон,
зеленый лук,
ломтики лимона.

Смешайте тамари, мирин, воду и имбирь. Помойте рыбу. Удалите кости, если нужно. Залейте рыбу маринадом и дайте настояться 30–60 минут. Переложите рыбу в сковороду и снова залейте маринадом. Накройте крышкой и готовьте на медленном

огне в течение пяти минут, или пока рыба не расслоится. Не передержите ее на огне, иначе на вкус рыба будет, как резиновая. Подавайте блюдо, приправив зеленым луком, натертым дайконом и долькой лимона.

Заменители молочных продуктов

Творог из тофу

170 г тофу (отваренного на пару в течение десяти минут),
1/2 чашки тахини,
2–3 зубчика чеснока, мелко нарезанных,
2 столовые ложки тамари,
щепотка мяты, душицы или базилика,
1 столовая ложка пасты умебоши,
1/2 чашки воды.

Чтобы сделать тофу кремовым, после обработки паром покрошите его в блендер, добавьте остальные ингредиенты и смешайте их до получения однородной массы. Чтобы сделать тофу рассыпчатым, после обработки паром раскрошите его в миску, добавьте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте их деревянной ложкой. Для придания творогу устойчивого вкуса маринуйте его в течение 2–3 часов.

Сметана из тофу

450 г тофу (как правило, это один пакет) варите в кипящей воде в течение пяти минут. Слейте воду, сохранив ее. Она может понадобиться, если сметана получится слишком густой.

1/2 чашки рисового уксуса или 5 чайных ложек уксуса умебоши,
1 чайная ложка соли (по желанию),
1 маленькая луковка или зеленый лук,
1/2 чашки воды.

Положите все ингредиенты в блендер. Смешайте до получения однородной массы. Для насыщенности вкуса дайте сметане настояться.

Макропицца

Начинка

4–5 больших моркови (около 1 кг), зелень предварительно обрезать,

0,5 кг свеклы, листья также обрезать,
2 луковицы, нарезанные тонкими полумесяцами,
4–5 зубчиков чеснока, мелко нарезанных,
3 чашки воды,
2 сливы умебоши (без косточек),
3–4 столовые ложки белого (легкого) среднего мисо,
сок двух лимонов,
1 столовая ложка орегано,
1 столовая ложка базилика,
1 столовая ложка петрушки (мелко нарезанной),
масло для жарки (кунжутное или оливковое).

Положите морковь и свеклу в скороварку. Залейте их водой наполовину. Добавьте щепотку соли. Повысьте давление в скороварке, сделайте маленький огонь и варите в течение 15 минут. Слейте воду, сохранив ее. Сделайте из овощей пюре, используя блендер. Обжарьте лук с чесноком в большой чугунной сковороде или кастрюле. Смешайте сливы, мисо и лимонный сок в сурибачи (растолчите) с небольшим количеством морковно-свекольного пюре и добавьте к чесночно-луковой смеси. Добавьте остальную часть морковно-свекольного пюре и варите на медленном огне в течение 25 минут. Затем приправьте специями и готовьте еще 10 минут.

Основа

Основу для пиццы лучше готовить в два приема: сделать две небольших порции теста, а затем соединить их вместе. Ниже следует рецепт для одной порции.

1 чашка белой цельнозерновой муки,
1/3 чашки масла (в данном случае лучше взять кукурузное).

Смешайте ингредиенты руками (тщательно, но не до консистенции хлеба). Добавьте *2/3* чашки воды и снова замесите тесто, слепите мячик. Не передержите его в руках, иначе он застынет и его будет трудно раскатать. Сделайте такой же мячик из второй порции теста. Соедините их и раскатайте на противне (если у вас нет скалки, возьмите сурикоги).

Для начинки:
• нарезанные грибы,
• брокколи,
• репчатый лук,
• красный или зеленый перец (красный слаще),

• цветная капуста,

• шпинат,

• темпе или сейтан (мелко нарезанные); попробуйте лимонный темпе,

• рассыпчатый или кремовый творог тофу,

• натертые моти (если вам нравятся мягкие моти, кладите их первым слоем, а затем добавьте соус, тогда моти растворятся; если хотите хрустящие моти, положите их верхним слоем).

Раскатайте тесто. Положите на противень. Добавьте моти, если вы готовите с ним. Подлейте соуса. Затем располагайте начинку так, как вам хочется.

Приправы и специи

Приправы и специи придают пище разнообразие. Они помогают подчеркнуть полярность продуктов и сбалансировать их взаимодействие. Благодаря приправам еда становится привлекательной на вид, вкус и возбуждает аппетит. Некоторые специи мы добавляем уже за столом. Таким образом, каждый может выбрать приправу, которая ему подходит. Большинство из нижеперечисленных продуктов родом из Японии. Не забывайте про специи, которые добавляют в вашей кулинарной традиции.

Приправы для регулярного употребления в пищу:

- мисо,
- тамари,
- соевый соус тамари (шою),
- морская соль,
- слива умебоши,
- квашеная капуста,
- гомасио,
- порошок из морских водорослей,
- порошок из водорослей с кунжутными семечками,
- жареная нори.

Приправы для употребления в пищу время от времени:

- специи/травы: базилик, укроп, мята, тмин, фенхель, перец и т. д.,
- масла: натуральное кунжутное, оливковое, кукурузное, соевое, арахисовое и другие,
- мирин,
- хрен,
- уксус из коричневого/сладкого коричневого риса,
- уксус умебоши, паста умебоши,
- имбирь,
- чеснок,
- перилла
- луковичная/мисо-приправа,
- обжаренные кунжутные семечки,
- текка.

Особые блюда для улучшения потока сексуальной энергии (джинг чи)

Хиджики с тыквой: тонизатор чи для мужчин

Это блюдо традиционно употреблялось для улучшения мужской репродуктивной энергии/органов репродуктивной системы. Возьмите полчашки водоросли хиджики, промойте ее и замочите в воде на полчаса. Готовьте с двумя чашками почищенной ореховой, сливочной тыквы или тыквы кабоча в течение 30 минут, добавив столовую ложку соевого соуса. В конце приготовления приправьте столовой ложкой горчичной пасты и размешайте. Хиджики придает силу воли и драйв. Тыква наделяет качеством сладкой, заботливой любви. Горчица пробуждает чувство азарта и придает «перчинку». Чего еще может пожелать любовник? Согласно народным представлениям, это блюдо обладает слишком сильным эффектом для женщин, однако на самом деле женщины могут употреблять данное средство, если хотят проявлять больше инициативы в постели.

Маслянистое мисо: заменитель эссенции для мужчин

Это блюдо обычно употребляли для восстановления эссенции после эякуляции. Возьмите равные части кунжутного масла и выдержанного мисо (по 2–5 столовых ложек), а также горсть шинкованного зеленого лука. Нагрейте в сковороде масло. Погасите огонь, добавьте мисо и лук. Переложите ингредиенты в миску и размешайте их до получения однородной массы. Намажьте получившийся спред на рисовую лепешку или хлебец из цельного зерна. По традиции это блюдо женщины готовили для своих мужчин сразу после секса с эякуляцией.

Натто

Ферментированные соевые бобы – блюдо, балансирующее женскую репродуктивную систему. Этот традиционный способ приготовления соевых бобов известен своим гармонизирующим влиянием на женскую репродуктивную систему. Блюдо устраняет застойные процессы, вызванные употреблением молочных

продуктов, а также способствует выделению смазки и улучшению чувствительности. Молочные продукты – результат работы репродуктивной системы коров или овец. Если есть их слишком много, непереваренные отходы (жиры, протеины и минералы) могут накапливаться вокруг и внутри репродуктивных органов. Согласно современным диетологическим взглядам, соевые бобы обладают высоким содержанием фитоэстрогена, который благотворно влияет на репродуктивное здоровье женщины.

Салат страсти для женщины, приготовленный ее партнером

Это менее сильный стимулятор настроения, который, тем не менее, можно употреблять чаще. Ингредиентами этого красочного салата являются красный и белый редис, морковь и желтая летняя тыква, разложенные на слегка бланшированном «покрывале» из капусты коллард. Посыпьте блюдо слегка поджаренными грецкими орехами, смоченными в рисовом сиропе. Приправьте съедобными овощными соцветиями, добавив пару капель соуса из растительного масла и малинового уксуса.

Масло

Согласно макробиотике, мы используем масло, когда жарим или готовим еду методом темпура. Я рекомендую употреблять только высококачественное, нерафинированное, растительное масло холодного отжима. Масла, рекламу которых мы видим по телевизору, получают под воздействием высоких температур с использованием нефтяных растворителей и химикатов. Такое масло едва ли представляет хоть какую-то пищевую ценность. Если добавлять в пищу высококачественное масло и делать это разумно, у блюда будет густой и насыщенный вкус. Если переусердствовать, это может привести к накоплению слизи и застойным процессам.

Масла для регулярного употребления в пищу:

• темное кунжутное,
• светлое кунжутное.

Масла для употребления в пищу время от времени:

• сафлоровое,
• подсолнечное,
• оливковое,
• горчичное.

Масло охотно поделится своими полезными свойствами, если вы готовите приправы, используя семена, содержащие масло. Ниже, среди других рецептов, вы прочтете, как сделать картошку фри из тофу.

Гомасио

Приготовленный по традиционному рецепту из морской соли и кунжутных семечек гомасио является балансирующим продуктом, который легко усваивается организмом. Пропорции могут меняться, в зависимости от того, какое количество гомасио вы хотите приготовить. Измеряйте ингредиенты чайными, столовыми ложками, чашками. Если вам нравится слабосоленый вкус, увеличьте пропорцию семян к соли – 17–22: 1. Если вы любите соленое (и не заедаете потом его сладостями), уменьшите пропорцию.

16 частей неочищенных коричневых и/или черных кунжутных семечек,

1 часть морской соли.

Подсушите соль, обжарив ее в сковороде на протяжении нескольких минут. Следите за тем, чтобы она не пригорела и не поменяла цвет. Измельчите соль в сурибачи, чтобы она превратилась в мелкий порошок. Затем промойте кунжутные семечки в сетчатом фильтре. Высыпьте их в сковороду и обжарьте без масла. Они считаются готовыми, когда вы можете легко их расколоть, поместив между большим и безымянным пальцем. Положите семечки в сурибачи с солью и измельчите, совершая растирающие движения против часовой стрелки при равномерном давлении, пока 80 процентов семечек не станут расколотыми. Храните смесь в герметичной стеклянной посуде. Делайте порцию не больше, чем на неделю, так как свежий гомасио лучше, чем старый! Посыпайте злаки или овощи, беря полчайной ложки приправы.

Жареные кунжутные семечки с порошком из водорослей

5–7 частей нелущеных кунжутных семечек,
1 часть вакаме или комбу.

Обжарьте вакаме или комбу в духовке при температуре 350 F[22], пока водоросли не потемнеют и не станут хрустящими (около 10–15 минут). Измельчите их в сурибачи – у вас получится мелкий порошок. Промойте кунжутные семечки, используя сетчатый фильтр. Положите их в сковороду и обжарьте без масла. Они будут готовы, когда вы сможете легко расколоть их, зажав между большим и безымянным пальцем. Добавьте семечки к порошку из водорослей и измельчите половину из них.

Жареные тыквенные семечки с умебоши

Слегка обжарьте семечки и сбрызните их парой капель уксуса умебоши. Получится отличная, богатая протеином и цинком приправа для злаковых блюд и лапши.

Приправа с мисо и зеленым луком

Острая приправа, которая отлично помогает мужчинам восстановить энергию и замещать потерянные сексуальные

флюиды.

2–3 пучка зеленого лука с корешками,
3 чайные ложки мисо,
1 столовая ложка темного кунжутного масла,
3 чайные ложки родниковой воды.

Тщательно промойте лук вместе с корешками. Мелко покрошите корешки в сковороду, а затем обжарьте их в масле в течение нескольких минут. Нарежьте зелень лука и положите ее верхним слоем, оставляя посредине сковороды небольшое пространство. Растолчите мисо с водой в сурибачи. Получившуюся смесь залейте в центр сковороды. Накройте сковороду крышкой и готовьте блюдо на медленном огне пять минут. Размешайте смесь и подавайте к столу.

Картошка фри из тофу

Это блюдо обычно нравится детям. Когда вам захочется жареной картошки, попробуйте вместо нее приготовить тофу-фри. Возьмите кусок тофу (0,5 кг), нарежьте его тонкой соломкой и положите на сковороду, предварительно нагрев в ней кунжутное масло (чтобы покрыть тофу). Слегка посыпьте морской солью, а затем обжарьте тофу, пока оно не станет хрустящим. Заверните его в бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло.

Варианты

Добавьте меньше соли, а в конце приготовления обмакните тофу в пищевые дрожжи. Они являются растительным источником витаминов группы В, в том числе витамина B_{12}, нехваткой которого нередко бывают озабочены вегетарианцы.

Соленья

Чтобы в холодные зимние месяцы не остаться без овощей, их квасят и маринуют, получая вкусный и полезный продукт. Маленький кусочек солений в конце приема пищи – это источник живых ферментов, помогающих переварить сложные углеводы. Соленья возбуждают аппетит, обеспечивают нас минералами, а их щелочная природа способствует укреплению крови и иммунной системы. Ниже следуют рецепты солений, наиболее подходящих для регулярного употребления в условиях теплого калифорнийского климата. Их относительно недолго готовить. Такуан (дайкон, который маринуют в рисовых отрубях на протяжении трех лет) можно замачивать перед едой и употреблять в пищу только изредка. Квашеную капусту следует готовить дома, так как продукты коммерческих брендов (даже хорошего качества, купленные в магазинах здорового питания) подвергают воздействию высоких температур, чтобы убить бактерии, уничтожая таким образом и полезные ферменты.

Соленья для регулярного употребления в пищу:

• приготовленные с использованием отрубей,
• приготовленные с использованием мисо,
• приготовленные под давлением,
• приготовленные с использованием тамари,
• с использованием рассола,
• с использованием бобов мисо,
• квашеная капуста,
• такуан (дайкон).

Соленья умебоши

5–6 слив умебоши,
2–3 листа шисо,
1 пучок красного редиса,
0,9 л родниковой воды.

Положите все ингредиенты в банку. Накройте ее марлей и поставьте в прохладное место на 2–3 дня. Тонко нарежьте продукты и подавайте к столу: по нескольку кусочков на человека. Срок хранения в холодильнике – до 1 месяца.

Варианты

Редис можно заменить другими овощами. Особенно вкусными будут соленья из цветной капусты, репчатого лука, дайкона, репы и моркови. Овощи также можно замариновать, взяв немного уксуса умебоши и листья шисо. Положите овощи в банку, залив их такой смесью: полчасти воды на полчасти уксуса умебоши. Добавьте пару листьев шисо. Накройте банку марлей и дайте соленьям настояться 2–3 дня.

Быстрый рецепт солений с соусом тамари

2 чашки корнеплодов,
2–4 столовые ложки соевого соуса тамари,
2–4 столовые ложки родниковой воды.

Тонко нарежьте корнеплоды, а затем подержите их в кипятке 30 секунд, чтобы они не были сырыми на вкус. Переложите овощи в миску и залейте их смесью: полчасти тамари на полчасти родниковой воды. Тщательно все перемешайте и дайте соленьям настояться в течение двух часов или ночи. Из овощей можно взять капусту брокколи, цветную капусту, репчатый лук, брюкву, морковь, дайкон и т. д.

Соленья с соусом тамари

2 чашки корнеплодов или наземных овощей,
1/2 чашки соевого соуса тамари,
1/2 чашки родниковой воды или яблочного сока.

Тонко нарежьте овощи, положите их в бочонок или миску. Залейте их жидкостью и дайте настояться 3–5 дней.

Малосольные овощи

Нарезанные овощи,
родниковая вода,
морская соль.

Возьмите достаточно воды, чтобы наполнить от *1/2* до *3/4* банки. Добавьте морскую соль, чтобы рассол по вкусу напоминал океанскую воду. Варите его на медленном огне в течение нескольких минут, пока соль не растворится полностью. Затем

остудите до комнатной температуры. Нарежьте овощи небольшими кусочками. Соленья получатся вкусными, если взять бок чой, репчатый лук, турнепс, огородную или цветную капусту, огурец, красный редис, морковь и т. д. Положите овощи слоями: на дно – корнеплоды, сверху – наземные овощи, а затем листовые. Наполните бочонок рассолом и накройте кусочком марли. Поставьте емкость в прохладное место и дайте рассолу настояться 3–4 дня. Листовые овощи можно есть через 2–3 дня. Соленья можно хранить в холодильнике в течение месяца.

Варианты

Восхитительные соленые огурцы можно приготовить, добавив к нарезанным копьями огурцам полчайной ложки семян укропа или несколько кусочков свежей зелени укропа, а также дольку чеснока.

Сырые рецепты

Если вам хочется свежести живых ферментов в пище, попробуйте следующие рецепты.

Реджевелак (рецепт Энн Вигмор)

1 чашка цельных зерен пшеницы (натуральных, мягких),
3 чашки родниковой или отфильтрованной воды.

Это блюдо способствует нормализации работы кишечника.

Промойте пшеницу. Удалите мусор, всплывающий на поверхность. Замочите зерна в темном месте на 48 часов. Слейте жидкость (ее можно выпить, так как она богата питательными веществами). Залейте эти же зерна двумя чашками воды и оставьте еще на 24 часа. Слейте воду (снова выпейте, если хотите). Замочите в третий раз. Благодаря этой процедуре получается ферментированная жидкость. На вкус она должна быть забродившей, но не прокисшей. Можно использовать любое нелущеное зерно. При желании можно добавить пучок зелени пшеницы непосредственно перед началом ферментации. Брожение происходит быстрее при теплой погоде.

Таблица брожения семян (для приготовления соуса, сыра или хлеба)

	Соус	Сыр	Хлеб
Измельченные семена	1 чашка	2 чашки	2 чашки
Реджевелак (или вода*)	2 чашки	2 чашки	1/3 чашки
Смешать до консистенции	Теста для приготовления блинов	Жирного домашнего творога	Густого теста
Время брожения	4–8 часов	12–24 часа	24–48 часов

* Если вместо реджевелака взять родниковую воду, то время брожения увеличивается втрое. – *Примеч. авт.*

Нарезанные овощи можно добавить по вкусу. Смешайте семена и реджевелак до получения смеси желаемой консистенции, дайте им настояться. Хранить в холодильнике от 3 до 5 дней.

Ессейский хлеб

4 чашки пророщенных пшеничных зерен,
1/2–1 чашка мелко нарезанных овощей,

2 столовые ложки приправы (семена мака, тмина, кунжута, чеснок и т. п.).

Замочите пшеницу на 15 часов. Столько же времени потратьте на то, чтобы ее высушить. Можно использовать пшеницу, оставшуюся после приготовления реджевелака. Измельчите зерно, добавьте овощи, сверху посыпьте приправу и слепите буханку. «Испеките» ее на солнце или в теплом месте (70–90 ˚С), пока она не затвердеет (12–24 часа). Во время сушки хлеб нужно перевернуть, чтобы он подсушился целиком. Приятного аппетита!

Охлаждающий салат из шинкованной капусты (рецепт Уэйна Пикеринга)

1 чашка натертой капусты (ваш любимый сорт),
1/4 чашки мелко нарезанного сельдерея,
2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука,
1/2 нарезанного красного (болгарского) перца (без сердцевины и семечек),
100–120 г измельченного (в кофемолке) свежего кешью и грецких орехов.

Смешайте капусту, сельдерей, лук, и перец. Измельчите орехи. Если хотите придать блюду пикантность, добавьте щепотку паприки.

Морская вегги-пицца (рецепт Джона Колера)

Я называю это блюдо морской вегги-пиццой, так как ее главный ингредиент – водоросль лавер. Другая водоросль, дулсе, украшает пиццу сверху. Рецепт очень простой, приготовление блюда не занимает много времени.

Сушеные кольца водоросли лавер (продаются на азиатских рынках),
2 авокадо,
сок 2 морковей среднего размера,
хлопья водоросли дулсе.

Начинка
Помидоры, сушеные помидоры, репчатый лук, болгарский

перец, цуккини, сушеный цуккини, руккола, петрушка, кинза, огурцы, топинамбур, съедобные соцветия, брокколи и все, что вы захотите.

Приготовление

Сделайте пюре из двух авокадо. Добавьте сок двух морковок. Тщательно перемешайте пюре. Намажьте полученную смесь на водоросль лавер. Сверху посыпьте хлопьями водоросли дулсе, чтобы они полностью покрыли спред из авокадо. Выберите начинку, порежьте ингредиенты на мелкие кусочки и аккуратно положите их слоями – один за другим. Фантазируйте! Сделайте блюдо привлекательным на вид!

Разнообразие

Этот рецепт открыт для ваших поправок. Творите! В качестве соуса можно взять томатную пасту хумус (из свежих и высушенных на солнце помидоров, а также вымоченных грецких орехов), соус-дип, паштет и даже сыр из семечек. Начинкой может стать любой продукт – просто не забудьте его мелко нарезать.

Миндальное молоко (рецепт предоставлен рестораном Raw Restaurant, г. Сан-Франциско)

1 часть миндаля,
4 части воды.

Замочите миндаль на ночь. Слейте воду. Измельчите миндаль с помощью блендера, чтобы получить из орехов жидкость. Добавив свежие, замороженные фрукты, кленовый сироп или ячменный солодовый напиток, вы получите вкусный фруктовый коктейль.

Вегетарианские бургеры

1 крупная головка красного лука,
1 крупный болгарский перец,
3 моркови,
1 маленькая головка цветной капусты,
1 крупный стебель брокколи,
1 чашка миндаля, замоченного на 12–24 часа,
1 чашка семечек подсолнуха, замоченных на 5–6 часов,
1/4 чашки кунжутных семечек, предварительно замоченных на

5–6 часов,
5 зубчиков чеснока,
2 столовые ложки Bragg Liquid Aminos (или по вкусу),
1 чайная ложка тмина,
2 столовые ложки сушеной кинзы или 1–2 чашки свежей.

Смешайте все вышеперечисленные ингредиенты и приправы в кухонном комбайне. Из полученной массы слепите лепешки толщиной чуть более 1 сантиметра. Положите их на противень с антипригарным покрытием и поместите в дегидратор на 8–12 часов. Сушите их при температуре 40,5 °С, пока лепешки не приобретут желаемый вид. Через 4 часа переверните лепешки на другой бок и снимите с противня. Продолжайте сушить еще в течение 4–5 часов, или пока они не приобретут нужную консистенцию.

Пюре из моркови и авокадо (рецепт Дэвида Клейна)

Для приготовления двух порций блюда нам понадобится:

6–8 крупных свежих морковей,
1 крупный красный (или желтый) болгарский перец,
1 крупный или 2 небольших спелых авокадо,
25–30 г водоросли дулсе (цельный лист).

Замочите дулсе в воде на несколько минут. Слейте воду и тщательно прополощите водоросль в течение пяти минут. Руками выжмите воду из листьев. Нарежьте болгарский перец полосками. Пропустите морковь через соковыжималку (мякоть должна получиться сочной). Отделите мякоть авокадо вилкой и смешайте ее с морковной кашицей. Добавьте к полученной массе дулсе и перец, а затем смесь подавайте к столу.

Варианты
Из болгарского перца можно удалить сердцевину и наполнить его смесью из моркови и авокадо.

Паштет Кеффи (рецептом этого восхитительного паштета со мной поделились в ресторане Keffi, г. Санта-Круз)

Это сырое блюдо готовят из семян тыквы и подсолнечника. Предварительно их замачивают на 6–12 часов. В этом случае

семена начинают прорастать, что повышает их пищевую ценность. Намажьте паштет на тортилью, добавьте помидор и зелень салата, а затем сверните лепешку в трубочку.

1 чашка сырых тыквенных семечек,
1 чашка сырых семян подсолнечника,
1/2 красной луковицы среднего размера,
2 столовые ложки соевого соуса тамари,
1/2 чашки свежего базилика (крупно нарезанного),
1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца.

Положите семечки тыквы и подсолнуха в небольшую миску, залейте их водой и оставьте на 6–12 часов. Слейте воду. Затем тщательно промойте водоросль, высушите ее. Смешайте семена и остальные ингредиенты в кухонном комбайне с металлическим лезвием до получения однородной массы. Положите паштет в центр сервировочного блюда, накройте его крышкой и поставьте в холодильник как минимум за час до подачи к столу. Паштет может храниться в холодильнике до трех суток.

Ореховый паштет (рецепт Розы Ли Калабро)

1 чашка миндаля (замоченного на 12–48 часов, бланшированного),
1 чашка семян подсолнечника (замоченных на 6–8 часов и промытых),
1/4 чашки кунжутных семечек (замоченных на 8 часов и промытых),
1 красный болгарский перец, мелко нарезанный,
3 стебля сельдерея, мелко нарезанных,
1 небольшой стебель лука-порея, мелко нарезанный,
1–2 чайных ложки порошка водоросли келп,
1–2 столовых ложки Bragg Liquid Aminos (или по вкусу),
2 столовые ложки лимонного сока.

Пропустите через кухонный комбайн миндаль, семена подсолнечника и кунжута. Добавьте перец, сельдерей, лук-порей, лимонный сок, порошок водоросли келп, *Bragg Liquid Aminos* (аналог соевого соуса по рецепту Поля Брэгга) и тщательно все перемешайте.

Сладости

Сладости… Как же непросто перед ними устоять! В следующих рецептах используются подсластители, обладающие умеренно расширяющим воздействием, а также сладкие овощи и фрукты. Приятного аппетита!

Сладкие овощи:
- Капуста
- Морковь
- Дайкон
- Лук
- Пастернак
- Тыква

Подсластители:
- Рисовый сироп
- Ячменный солодовый сироп
- Амасаке
- Кленовый сироп
- Яблочный сидр
- Нектар агавы
- Сухофрукты (местные)
- Изюм
- Яблочный сок

Фрукты регионов с умеренным климатом:
- Яблоки
- Клубника
- Вишня
- Черника
- Арбуз
- Канталупа
- Сливы
- Персики
- Малина
- Груша
- Абрикосы
- Виноград

Пирог из пшена

Тесто
1/2 чашки промытого пшена,
1 1/2 чашки родниковой воды,
1 щепотка морской соли.

Налейте воду в кастрюлю, бросьте туда пшено, добавьте соль и доведите воду до кипения. Сделайте маленький огонь, накройте крышкой и варите смесь 20–30 минут до готовности. Переложите пшено на смазанную маслом форму и фигурно прижмите края, чтобы пирог получился привлекательным на вид. Запекать 10 минут в духовке при температуре 375 F[23].

Начинка
1 сладкая зимняя тыква среднего размера,
1 полоска комбу длиной 15 см, вымоченная в воде,
1–2 столовые ложки сладкого легкого мисо,
1 столовая ложка уксуса умебоши (по желанию),
1/4 чашки аррорута,
родниковая вода.

Возьмите толстостенную кастрюлю и положите в нее комбу. Почистите тыкву, нарежьте ее большими кусками и поместите ее поверх комбу. Добавьте немного родниковой воды, чтобы она покрыла дно кастрюли. Накройте кастрюлю крышкой и доведите воду до кипения. Уменьшите огонь и варите тыкву на пару, пока она не станет мягкой. Снимите емкость с огня. Сохраните комбу для приготовления супов или варки овощей на пару. Сделайте из тыквы пюре. Разотрите мисо с небольшим количеством воды в сурибачи. Добавьте мисо и уксус к тыкве и тщательно все перемешайте, чтобы проявилась сладость тыквы. Смешайте муку с достаточным количеством холодной воды, чтобы получилась жидкая кашица. Положите мучную смесь в маленькую кастрюлю и готовьте на огне, пока не загустеет. Затем добавьте его в тыквенное пюре и получившуюся смесь залейте в корку пирога. Сверху посыпьте семечки подсолнуха или кунжута, и уже через час пирог можно подавать к столу.

Варианты
Пирог также можно сделать, приготовив корочку из цельнозерновой муки. Замените тыкву пастернаком или готовьте их вместе. Чтобы подсластить пирог, добавьте 1/4–1/2 чашки рисового или ячменного солодового сиропа. Неординарный вкус десерту придаст пара щепоток корицы, гвоздики и мускатного ореха.

Кофейный пудинг с амасаке

Амасаке – очень сладкий, ферментированный продукт из риса. Иногда его называют макробиотическим коктейлем. Амасаке можно готовить дома, но новичкам в кулинарном деле, возможно, проще купить его готовым в магазине здорового питания. Следующее блюдо на вкус удивительно напоминает кофейное мороженое и, несомненно, умерит даже самую сильную тягу к молочным продуктам.

1 пинта[24] *амасаке,*
1 столовая ложка быстрорастворимого кофе из злаков,
1–2 столовые ложки корня кудзу,
1/4 чашки обжаренного миндаля,
щепотка морской соли.

Обжарьте миндаль в духовке при температуре 175 ˚С, пока он не станет золотисто-коричневого цвета. Измельчите его в блендере или сурибачи – у вас должна получиться миндальная мука. Налейте амасаке в кастрюлю. Добавьте туда миндаль и морскую соль, а затем варите смесь на медленном огне. Растворите кофе из злаков в небольшом количестве теплой воды и добавьте в амасаке. Для более крепкого вкуса увеличьте количество кофе до двух столовых ложек. Разведите корень кудзу в небольшом количестве холодной воды и также добавьте в амасаке, постоянно помешивая, чтобы не было комочков. Доведите смесь до кипения, уменьшите огонь и варите, пока смесь не загустеет и не станет прозрачной. Потом разлейте ее по отдельным мискам. Подавайте к столу, охладив до комнатной температуры и приправив дольками миндаля.

Кантен с изюмом и яблоками

Кантен – это аналог желе в макробиотике. Вещество, благодаря которому блюдо застывает, называется агар – морская водоросль без вкуса и запаха. Агар содержит важные минералы и помогает сбалансировать более «иньские» свойства яблок, яблочного сока и изюма. Особенно кстати кантен будет в жаркую погоду благодаря своему ярко выраженному освежающему эффекту.

2 чашки родниковой воды,
2 чашки яблочного сока,

1 щепотка морской соли,
1/3 чашки хлопьев агара,
1/4 чайной ложки корицы,
1 чайная ложка ванили (по желанию),
3 средних яблока, нарезанных и без сердцевины,
1/2 чашки изюма.

Замочите хлопья агара в небольшом количестве воды примерно на 15 минут. Бросьте в яблочный сок щепотку соли. Затем перелейте его в кастрюлю. Добавьте туда изюм и воду, доведите смесь до кипения. Потом бросьте агар, помешивая, пока он не растворится. Сделайте маленький огонь и варите 10–15 минут. Добавьте яблоки, ваниль и корицу в последние пять минут приготовления. Перелейте кантен в форму и дайте ему настояться пару часов. Этот процесс можно ускорить, поставив блюдо в холодильник. Подавайте блюдо к столу, украсив долькой лимона, листиком мяты или дольками миндальных орешков.

Варианты

Вместо яблок можно взять другие сезонные фрукты. Летом отлично подойдет клубника, черника, персик или дыня. Поскольку летние фрукты более нежные, нет необходимости их варить. Они могут быть красиво разложены в форме и залиты горячей жидкостью. Осенью и зимой кантен будет вкусным с грушами, яблоками и сухофруктами.

Яблочный соус

Вкусный яблочный соус можно легко приготовить в домашних условиях.

0,5–1 кг натуральных яблок,
родниковая вода,
щепотка соли,
щепотка корицы (по желанию).

Помойте яблоки и удалите сердцевину. Нарежьте их дольками и положите в кастрюлю. Добавьте воды на дно, чтобы яблоки не подгорели. Добавьте щепотку соли, затем корицу. Варите 10 минут или пока яблоки не станут мягкими. Из получившейся массы сделайте пюре и подавайте к столу. Яблочный соус может храниться в холодильнике на протяжении недели.

Варианты

Добавьте изюм или груши. Выбирайте разные сорта яблок. Сверху присыпьте блюдо измельченными грецкими орехами или миндалем.

Печеные яблоки или груши

Это лакомство очень легко готовить. Помойте яблоки или груши, удалите из них сердцевину. Положите в форму для выпечки, налив туда немного воды, и выпекайте при температуре 190 ˚С до готовности – около 20 минут.

Каштаново-рисовый пудинг

3 чашки приготовленного коротко– или среднезерного коричневого риса,
1/2 чашки сушеных каштанов,
1–2 чашки воды, в которой замачивали каштаны,
2 столовых ложки тахини,
0,5 л амасаке и
3 щепотки морской соли,
1/4 чашки изюма,
пара щепоток корицы (по желанию),
1 чайная ложка ванили (по желанию).

Замочите каштаны на ночь. Срежьте покрасневшие места, затем порежьте каштаны на маленькие кусочки. Положите все ингредиенты в скороварку и готовьте 40–45 минут. Потом переложите каштаны в форму для выпечки, смазанную маслом. Запекайте блюдо 45–60 минут при температуре 175 ˚С, пока верхушка пудинга не станет золотисто-коричневой.

Закуски, орехи и семечки

В орехах и семечках содержится много масла, поэтому они считаются более «иньской» пищей по сравнению с овощами и злаками. В то же время наличие у них твердой оболочки указывает на сжимающее воздействие этих продуктов, поэтому они могут стать причиной запора и ощущения зажатости. Их переедание способно вызвать застойные процессы и накопление слизи. Для более частого употребления я рекомендую тыквенные и кунжутные семечки, потому что они отличаются меньшим содержанием масла. Иногда можно есть семена подсолнечника, миндаль, арахис, грецкий орех, фундук и орех пекан. Если орехи и семечки поджарить, они частично лишатся избытка масла и будут лучше усваиваться.

Легкие закуски

Не тропические орехи:
• миндаль,
• арахис,
• грецкий орех,
• фундук,
• орех пекан.

Закуски с использованием сырых и жареных семечек

Сырые семечки:
• тыквенные семечки,
• кунжутные семечки,
• семена подсолнечника.

Приготовленные семечки:
• воздушный рис (приготовленный из цельного зерна),
• рисовые лепешки,
• овощные суши,
• лапша,
• попкорн, приготовленный без масла,
• бездрожжевой хлеб из цельнозерновой муки.

Жареные семечки тыквы или подсолнуха

1/2 чашки тыквенных семян или семян подсолнечника,
1/2–1 чайная ложка соевого соуса тамари,
1/2–1 чайная ложка воды или уксуса умебоши.

Промойте семечки. Положите их в сковороду, сделайте средний огонь и обжарьте без масла в течение 5–10 минут. В конце приготовления добавьте воду и тамари. Соевый соус или сок умебоши сбалансируют масла, содержащиеся в семечках, и помогут им усвоиться. Если вам хочется сырой пищи (живых энзимов), семечки можно замочить в слабом растворе морской соли, соевого соуса или уксуса умебоши, а затем высушить в дегидраторе при температуре 80 ˚С.

Спред из мисо и тахини

Этот спред можно намазывать на крекеры, рисовые лепешки, хлеб, приготовленный на пару, а также есть с сырыми овощами. Но учтите, что тахини – маслянистый продукт. Не «переборщите» с ним.

3 столовые ложки тахини,
1 столовая ложка мисо.

Обжарьте тахини в сковороде без масла, пока он не станет золотистого цвета. Постоянно помешивайте его, чтобы он не подгорел. Снимите с огня и смешайте его с мисо в сурибачи. Добавьте немного кипяченой воды или супного бульона, если хотите, чтобы спред получился более жидким. Для остроты вкуса добавьте четверть чайной ложки натертого имбиря.

Луковичная паста

Эту пасту можно использовать как джем, или в качестве соуса к овощам и злакам. Ее сладкий вкус наверняка придется вам по душе.

4–5 больших испанских луковиц, тонко нарезанных.
1 столовая ложка темного кунжутного масла,
родниковая вода,
3 щепотки морской соли.

Нарежьте лук кубиками. Поставьте на огонь большую

кастрюлю и налейте туда масла. Готовьте лук на медленном огне в течение часа, пока он не карамелизируется и не станет золотистого цвета. Иногда помешивайте его. Лук будет выделять сок, так что вряд ли подгорит. Через час добавьте в кастрюлю воды, чтобы она полностью покрыла лук. Доведите воду до кипения, сделайте маленький огонь и варите пару часов. Чем дольше готовится лук, тем слаще он становится. Спустя несколько часов лук станет светло-коричневого цвета. Добавьте морскую соль и готовьте еще пару минут. Измельчите смесь в блендере на минимальной скорости в течение пяти секунд. Храните пасту в стеклянной банке в холодильнике в течение двух недель.

Варианты

Под давлением блюдо приготовится быстрее. Пожарив лук в масле, положите его в скороварку на полчаса, затем продолжайте готовить в кастрюле с плотно прилегающей крышкой в течение 1–2 часов, пока лук не станет коричневого цвета.

Тыквенная или морковная паста

1 сладкая зимняя тыква среднего размера без семечек и кожуры, нарезанная большими кусками или
1–1,5 кг моркови или пастернака, нарезанных большими кусками,
1/2 чашки родниковой воды,
щепотка соли.

Положите тыкву или морковь с пастернаком в кастрюлю с водой и морской солью. Доведите воду до кипения, сделайте маленький огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите, пока овощи не станут очень мягкими. Из получившейся массы сделайте пюре, а затем опять поставьте овощи на огонь. Можно еще добавить морской соли, чтобы тыква быстрее выделяла сладость. Готовьте на медленном огне еще час или два, пока паста не загустеет. Готовую пасту можно хранить в холодильнике как минимум две недели.

Напитки

Для регулярного употребления:
• чай банча *twig tea* (кукича),
• чай банча *stem tea,*
• ячменный чай,
• чай из поджаренного коричневого риса,
• родниковая вода,
• травяные чаи,
• 100 %-ный кофе из злаков.

Для употребления время от времени:
• чай из одуванчика,
• чай комбу,
• чай умебоши,
• чай му,
• вода из колодца.

Чай банча

Чай банча насыщает кровь щелочью. Он поможет взбодриться, если вы устали, или уснуть в случае бессонницы. Также он помогает при тошноте, нарушениях пищеварения и при инфекциях мочевого пузыря.

Положите от 1 до 1,5 чайной ложки поджаренных веточек чая на литр родниковой воды и доведите до кипения. Сделайте маленький огонь и варите от 5 до 10 минут, в зависимости от того, какой крепости чай вы хотите получить. Веточки можно использовать несколько раз. Подавайте чай горячим или комнатной температуры.

Чай из поджаренных злаков

На 2–3 столовые ложки слегка обжаренного ячменя, кукурузы или риса возьмите 1 или 1,5 литра воды. Готовьте так же, как и чай банча.

Варианты

Некоторые злаки (например, коричневый рис, кукуруза) можно жарить без масла до появления запаха и золотистого цвета, а дальше готовить также, как ячменный чай.

Кофе из злаков

Любители кофе могут найти натуральную и здоровую замену этому напитку. Злаковый кофе (марки *Yannoh, Roma* и другие), как и обычный, можно приготовить из быстрорастворимой смеси. Однако внимательно читайте надписи на упаковках, поскольку кофе некоторых брендов содержит кусочки инжира, фиников и подсластители, полученные из сухого молока.

Положите 1 чайную ложку кофе из злаков в чашку с водой и смешайте, а затем варите смесь на медленном огне 5–10 минут до желаемой крепости. Процедите готовый кофе и подавайте к столу.

Обычное меню на день

Завтрак

Мисо суп с морковью и зеленью
Мягкий рис
Чай банча или кофе из злаков

Ланч

Жареная лапша с темпе и овощами
Отварная капуста кале с репчатым луком
Чай банча или кофе из злаков

Полуденная закуска

Приготовленный на пару хлеб с луковичной пастой или спредом из мисо и тахини

Обед (Ужин)

Приготовленный в скороварке коричневый рис с хато муги
Приправа гомасио
Рагу из нута
Салат из отварных овощей с соусом из имбиря и умебоши
Араме с морковью и луком
Соленья с редисом и умебоши
Кантен с яблоками и изюмом
Чай из поджаренного ячменя

Часто задаваемые вопросы о макробиотической кухне

Следующие вопросы, ответы и комментарии будут полезны тем, кто только начинает питаться по правилам макробиотики.

Что мне есть на завтрак?

Утренний прием пищи является очень важным. Попробуйте неострый мисо суп (на вкус он должен быть сладким – не соленым), приправленный зеленым луком, мягкие злаки. Гарниром могут послужить зеленые листовые овощи и легкие соленья. Эта еда активизирует кишечник и придает силы для наших утренних дел. Со временем завтрак можно сделать поздним и есть в 11–12 часов. Таким образом наша пищеварительная система получит возможность отдохнуть.

Что мне делать с остатками еды?

Остатки еды могут стать закуской к следующему приему пищи. Пофантазируйте, чтобы найти им применение. Старый рис можно поджарить с овощами. Или, добавив воды, сделайте рисовую кашу на завтрак. Бланшированные овощи можно добавить к водорослям, чтобы получилось новое блюдо. Будьте изобретательны!

Почему, когда готовишь по правилам макробиотики, приходится проводить на кухне много времени?

Забота, с которой мы готовим пищу, является ключевым фактором, способствующим укреплению нашего здоровья. Иногда это действительно требует времени. Особенно, когда мы только учимся готовить. Если вы занятой человек, готовьте еду на несколько дней вперед. Вкусное сбалансированное блюдо можно приготовить за час или даже меньше, особенно, если мы используем остатки после предыдущих приемов пищи. Учиться готовить – значит учиться организовывать себя на кухне и в повседневной жизни. Когда мы понимаем, что качественная домашняя пища – ключевой фактор нашего здоровья, мы обнаруживаем, что здоровое питание легко вписывается в наш образ жизни. Как общее правило, я рекомендую одно сбалансированное домашнее блюдо и, конечно, два или три, если вы чувствуете, что это вам необходимо.

Изменив стиль питания, вы обнаружите, что это благоприятным образом влияет на вашу жизнь в целом. Если вы

слишком заняты, чтобы готовить себе еду, значит, ваш образ жизни, вероятно, препятствует тому, чтобы ваше тело получало необходимую ему заботу. Можно поискать кого-то, кто бы готовил вам вкусную, здоровую пищу или, может быть, вы разделите этот труд с кем-нибудь. Если вы серьезно заболели и являетесь новичком в приготовлении полезной для здоровья пищи, наверное, лучше, чтобы для вас кто-нибудь готовил, пока вы не научитесь сами.

А как же мои друзья и родственники, которые питаются по-другому?

Наше общение с близкими не должно пострадать из-за того, что мы питаемся по-другому. Настоящие друзья будут открыты переменам, и, если вы не пытаетесь их изменить, хорошие отношения не прекратятся. Однако вы, вероятно, заметите, что кто-то из ваших близких ест бифштексы и плитки шоколада, жалуясь при этом на жизнь и плохое здоровье. Это может быть непросто, ведь вам хочется проявить заботу о них, и вы знаете, что им не обязательно страдать.

Каждый обладает свободой сделать собственный выбор. В этом красота жизни. Дружить с тем, кто постоянно жалуется, – это отдельная история. Такие отношения могут быть очень утомительными. Подумайте, с кем вы действительно хотите проводить время.

На вечеринках и в ресторанах берите распаренные овощи, салаты, рыбу, злаки или лапшу. Попросите, чтобы их готовили без масла или сахара. Если нет ничего, что бы вы могли съесть, возьмите бутылку *Perrier* и поешьте позже. Не стоит изолировать себя от друзей из-за того, что вы по-другому питаетесь.

Чем питаться во время поездок и путешествий?

Найдите способ обеспечить себя здоровой пищей. Возьмите с собой завтрак или обед. Рисовые тефтели, роллы из нори, салаты с приправой, приготовленную еду, упакованную в контейнер, – всем этим можно питаться в дороге. Если вам предстоит длительное путешествие, возьмите нагревательную плитку и несколько основных продуктов: мисо, рис, сливы умебоши и т. п. А также поищите на своем пути рестораны, где подают здоровую пищу.

Что делать людям, болезни которых связаны с плохим состоянием окружающей среды и восприимчивостью, тем, кого беспокоит кандид, вирус Эпштейна—Барра и аллергия?

Если какие-то продукты (сливы умебоши, мисо, соевый соус,

соленья, десерты, фрукты) вызывают у вас аллергию, вероятно, стоит избегать их употребления, пока тело не станет проявлять большую адаптивность. На этой стадии их можно будет постепенно вводить в рацион. Людям, имеющим проблемы с иммунной системой, лучше подобрать рацион питания индивидуально. Одна и та же диета может не подойти двум людям с одинаковым заболеванием. Опытный консультант сможет дать рекомендации, как ускорить способность тела к исцелению.

Домашняя аптека

Вкусное сбалансированное питание, физические упражнения, эмоциональная стабильность и забота о духовном развитии – все это факторы, определяющие наше здоровье. Уделяя внимание своим потребностям, мы очистим тело от любых скоплений токсинов (слизи, жира, солей, опухолей) и укрепим жизненную силу, построив сильные кровяные клетки.

Крайности в образе жизни (переутомление, стресс, недостаток сна, ригидность, недостаток дисциплины, переедание и другое) могут привести к попытке организма вернуться в состояние гомеостаза через очистительные процессы. И в этом случае эти процессы будут довольно резкими (частое мочеиспускание, диарея, потение, кашель, простуда и другое). Такие симптомы, как насморк, инфекция мочевого пузыря, или более серьезные проблемы, например, камни в почках, желчном пузыре или астма, являются способом, которым пользуется тело для выведения скоплений токсинов.

Если наш энергетический уровень остается постоянным во время очистительного процесса и улучшается после него, в целом это означает, что предпринятые меры привели нас на новый уровень детоксикации тела и жизненной силы. Если же мы чувствуем истощение перед очищением организма, во время и после него, это свидетельствует о дисбалансе. Тело призывает нас поразмышлять о том, как достичь лучшего баланса после завершения очистительного процесса. Следующие средства могут: 1) предотвратить крайности в состоянии здоровья; 2) принести облегчение благодаря очищению или 3) содействовать быстрому восстановлению здоровья.

В качестве полного руководства по домашним рецептам в макробиотике я настоятельно рекомендую вам книгу Мичио Куши и Марка Ван Кавенберга *Macrobiotic Home Reme-dies* (Japan Publications, 1985). Рецепты лекарств, приведенные ниже, основаны на принципах инь/ян; в качестве ингредиентов используются натуральные продукты. Чтобы полностью освоить их применение, рекомендуем вам проконсультироваться с квалифицированным учителем или консультантом по макробиотике.

Кои-коку – особый рыбный суп

Рекомендуется при усталости и слабости (после родов или

изнурительной болезни).

1. Купите свежего карпа (обычно продается на азиатских рынках).
2. Попросите продавца аккуратно вырезать желчный пузырь рыбы и ее желтую горькую кость (щитовидную железу), остальную часть (чешую, кости, голову, плавники) оставив нетронутой.
3. Порежьте рыбу на кусочки толщиной 5–7 см. Если хотите, глаза можно удалить.
4. Тонкими кружочками или соломкой нарежьте корень лопуха, равный весу рыбы.
5. Пожарьте корень лопуха в масле (или в воде) несколько минут. Положите рыбу в скороварку поверх лопуха.
6. Насыпьте в кусок марли примерно одну чашку использованных веточек чая банча. Завяжите их в мешочек, а затем положите в скороварку поверх продуктов или вовнутрь рыбы. Веточки чая помогут смягчить кости во время варки.
7. Добавьте достаточно жидкости, чтобы покрыть рыбу и овощи. Возьмите примерно одну часть чая банча и две части родниковой воды. Готовьте под давлением от 2 до 2,5 часа.
8. Сбросьте давление в скороварке, откройте крышку и готовьте на медленном огне. Добавьте мисо по вкусу (столько же, сколько вы кладете в обычный мисо суп) и немного имбирного сока.
9. Варите на медленном огне еще пять минут. Подавайте блюдо горячим, приправив его нарезанным зеленым луком.

Варианты

• Если вы не достали свежего карпа, его можно заменить форелью (готовить от 1 до 1 1/4 часа).

• Вместо корня лопуха подойдет морковь.

Примечание

• Можно есть по одной миске супа три дня подряд; храните блюдо в холодильнике.

• Лучше брать использованные веточки чая банча, а не свежие, иначе блюдо будет горчить.

Шио комбу

Рекомендуется для укрепления костей, крови и иммунной системы в целом.

Замочите 5–6 полосок комбу на несколько минут. Порежьте водоросль на квадратные кусочки, положите в кастрюлю и залейте смесью, состоящей из воды и тамари в равных пропорциях. Доведите смесь до кипения, накройте крышкой и сделайте маленький огонь. Варите, пока сок не испарится полностью (около 30–40 минут). Охладите смесь и переложите в стеклянную емкость.

Варианты

Готовьте так же, но добавьте имбирь, мирин, рисовый сироп или маленькую сушеную рыбу (предварительно зажаренную).

Красный или зеленый перец с мисо

Рекомендуется для улучшения кровообращения и активизации энергии прорастания.

1 зеленый или красный перец, нарезанный кольцами,
1 столовая ложка темного кунжутного масла,
1 чайная ложка ячменного мисо,
родниковая вода.

Обжарьте перец в масле в течение нескольких минут на медленном огне. Смешайте мисо с 1–2 чайными ложками воды. Получившуюся смесь налейте в центр сковороды, но не размешивайте. Накройте сковорду крышкой и готовьте блюдо на медленном огне около 30 минут. Затем перемешайте смесь и подавайте к столу.

Зелень моркови с мисо

Рекомендуется для улучшения работы сердца.

2 чашки мелко нарезанной зелени моркови,
1/4–1/2 чашки родниковой воды,
1 чайная ложка мисо, смешанная с 3 чайными ложками родниковой воды.

Положите зелень моркови в кастрюлю и залейте ее водой. Налейте разбавленное мисо по центру. Накройте крышкой и готовьте на медленном огне 5–10 минут.

Варианты

Вместо воды возьмите масло. Посыпьте блюдо жареными кунжутными семечками, перед тем как подавать к столу. Возьмите зелень одвуванчика, зеленый лук или лук-резанец вместо моркови. Добавьте в мисо лимонную или апельсиновую кожуру. Готовьте так же, как верхушки моркови.

Сладкий овощной напиток

Особенно полезен для смягчения поджелудочной железы, помогает стабилизировать уровень сахара в крови, расслабляет тело и мускулы. Этот напиток смягчает зажатость, вызванную употреблением тяжелой животной пищи, помогая расслабить тело и мускулы. Особенно полезен своим смягчающим воздействием для поджелудочной железы; способствует стабилизации уровня сахара в крови.

Возьмите четыре сладких овоща (репчатый лук, морковь, капусту и сладкую зимнюю тыкву) в равных частях. Мелко нарежьте их. Исходя из пропорции 1: 4 (одна часть овощей к четырем частям воды), варите ингредиенты в кипящей воде 2–3 минуты. Сделайте маленький огонь, накройте емкость крышкой и готовьте на медленном огне еще 20 минут. Овощи можно вынуть из бульона и приготовить с ними суп или рагу или оставьте их в напитке. Пейте напиток горячим или комнатной температуры.

Примечание

• Рецепт не предусматривает использование приправ или специй.

• Сладкий овощной бульон можно хранить в холодильнике, но перед употреблением его нужно согреть.

Сладкий овощной джем

Помогает телу расслабиться, поддерживая нормальный уровень сахара в крови. Сладкий овощной джем можно сделать из той же комбинации овощей, что и сладкий овощной напиток. Как вариант, вам может прийтись по душе джем только из одного овоща (например луковичный или морковный). Его можно есть отдельно или использовать как спред (намазывать на рисовую лепешку или приготовленный на пару хлеб из опары) – для удовлетворения потребности в сладком.

Тонко нарежьте овощи в большом количестве: репчатый лук,

капуста, морковь, твердая зимняя тыква – все в равных пропорциях. Положите их в большую кастрюлю и добавьте воды (из расчета десять чашек овощей на три чашки воды). Доведите воду до кипения, сделайте маленький огонь и варите джем в течение 4–5 часов, или пока овощи по консистенции не будут напоминать джем. Следите за тем, чтобы в кастрюле была вода, доливайте ее, если нужно. Добавьте щепотку соли и готовьте еще 20 минут. Джем можно хранить в стеклянной банке в холодильнике.

Напиток из моркови и дайкона

Напиток помогает избавиться от затвердевших жировых отложений глубоко в теле.

Мелко нарежьте морковь и дайкон – по полчашки. Положите их в кастрюлю, добавьте чашку воды и на медленном огне доведите смесь до кипения. Варите около трех минут, а под конец варки добавьте в емкость несколько капель шою/соевого соуса. Добавьте 1/3 полоски нори, половинку сливы умебоши и продолжайте готовить. Ешьте овощи и пейте бульон.

Чай из астрагала

Этот напиток употребляют для регуляции уровня сахара крови и энергии вей чи, которая защищает легкие. Обладает мягким согревающим эффектом. Если употреблять его более трех месяцев, можно улучшить работу иммунной системы и укрепить стабильность организма в целом.

Возьмите шесть полосок корня астрагала (сорт А, с желтым центром). (Обычно его продают вместе с китайскими травами.) Варите в пяти чашках воды 40–60 минут, пока напиток не станет приятно сладким на вкус.

Варианты

Для достижения более нейтрального температурного эффекта и повышения пищевой ценности чая после его закипания выключите огонь и погрузите в воду горсть жгучей крапивы. Дайте чаю настояться 10–15 минут.

Напиток из дайкона № 1

Этот напиток поможет снять жар, усилив потоотделение. Он также приносит облечение в случае отравления мясом, рыбой или морепродуктами.

Натрите три столовые ложки свежего дайкона. Смешайте его с *1/4* чайной ложки натертого имбиря, *1/2* чайной ложки морской соли или одной столовой ложкой шою/соевого соуса. Залейте ингредиенты двумя-тремя чашками горячего чая банча (*twig* или *stem*). Выпейте столько чая, сколько сможете, пока он горячий. Затем лягте в постель и укутайтесь одеялом, чтобы усилить потоотделение.

Примечание

• Этот чай обладает сильным воздействием, поэтому пейте его не чаще двух раз в день и не более двух дней.

• Детям можно давать только полчашки в день.

• Чтобы снизить жар у маленьких детей и младенцев, лучше дать им яблочный сок, натертое яблоко или напиток кузу с рисовым сиропом, приготовленным по следующему рецепту.

Одну чайную ложку кузу растворите в двух чайных ложках холодной воды. Добавьте одну чайную ложку рисового сиропа. Помешивая, доведите смесь до кипения на среднем огне, а затем снимите с огня, как только напиток загустеет и станет прозрачным.

Напиток из дайкона № 2

Этот напиток стимулирует мочеиспускание и успокаивает опухшие лодыжки и ступни.

Натрите две чашки дайкона. Положите его в марлю и выжмите из него сок. Разбавьте две столовые ложки сока шестью столовыми ложками воды. Доведите смесь до кипения, сделайте маленький огонь и варите напиток не более одной минуты. Когда он будет почти готов, добавьте щепотку морской соли или пару капель шою/соевого соуса. Принимайте это средство раз в день или раз в два дня, но не более трех раз.

Специальный лечебный напиток

Этот напиток помогает сбалансировать работу печени (энергия прорастания), улучшая поток энергий, идущих по телу вниз.

2 столовые ложки тертого корня лопуха,
2 столовые ложки натертой моркови,
1/4 чашки верхушек моркови,
2 столовые ложки сушеного дайкона,
1/4 чашки верхушек дайкона,
1 целый гриб шиитаке среднего размера,
1/4 чашки поджаренного короткозерного коричневого риса,
6 чашек воды.

Смешайте все ингредиенты. Варите их на медленном огне, не накрывая крышкой, в течение 40 минут или пока вода не испарится на две трети. Пейте по полчашки четыре раза в день.

Чай из корня лотоса

Этот чай помогает избавиться от избытка слизи в органах дыхания и смягчает кашель. Эффективность напитка повышается, если готовить его со свежим корнем лотоса. Тем не менее, высушенный корень лотоса или порошок из него тоже можно использовать.

Со свежим корнем лотоса

Помойте корнеплод и натрите на терке полчашки. Поместите получившуюся массу в кусок марли и выжмите из нее сок. Перелейте его в кастрюлю и налейте туда столько же воды. Добавьте щепотку соли или пару капель шою/соевого соуса. Доведите смесь до кипения и варите на медленном огне 2–3 минуты. Чай должен получиться густым и кремовым. Пейте его горячим. Вы также можете добавить пару капель имбирного сока, если сочтете это необходимым.

Из сушеного корня лотоса

Положите треть унции (около 10 г) сухого корня лотоса в чашку воды. Дайте ему настояться несколько минут, пока он не смягчится, затем мелко нарежьте. Снова бросьте лотос в воду. Добавьте щепотку соли или пару капель шою/соевого соуса. Доведите смесь до кипения и дайте ей повариться на медленном огне около 15 минут. Затем процедите жидкость и пейте ее горячей. Можно добавить в напиток пару капель имбирного сока, если это пойдет вам на пользу.

С порошком из корня лотоса

Для приготовления одной порции одну чайную ложку порошка из корня лотоса залейте холодной водой и мешайте до растворения. Добавьте щепотку морской соли или пару капель шою/соевого соуса. Если ваше состояние позволяет, добавьте пару капель имбирного сока. Нагревайте смесь на медленном огне, но не доводите ее до кипения. Снимите ее с огня до того, как чай закипит. Пейте напиток горячим.

Чай из корня лотоса с грибом шиитаке

Этот чай помогает избавиться от скопления жиров и слизи, вызванных употреблением животной пищи. Приготовьте чай из корня лотоса, как указано выше. Замочите шляпку гриба шиитаке диаметром 2,5–4 сантиметра. Когда она смягчится, мелко нарежьте ее. Залейте гриб двумя чашками воды (можно использовать воду, в которой вы замачивали шиитаке). Доведите смесь до кипения, сделайте медленный огонь и варите примерно 7–10 минут. В конце приготовления добавьте щепотку морской соли или шою/соевый соус. Смешайте этот чай с чаем из корня лотоса и пейте горячим.

Чай из обжаренного ячменя

Способствует растворению животных жиров в организме, также может помочь снять жар.

Обжарьте ячмень в сковороде, пока не появится аромат. Постоянно помешивайте его, не давая пригореть. На одну часть ячменя возьмите десять частей воды. Доведите смесь до кипения, сделайте медленный огонь и варите чай в течение 10 минут.

Му чай

Полезен для пищеварительной системы и органов дыхания. Особенно помогает при решении женских проблем.

Му чай продается в магазинах здорового питания. Он представляет собой смесь из шестнадцати растений и диких трав. Хотя он содержит как инь-, так и ян-ингредиенты, в целом это больше янский напиток. Также существует менее янский му чай (состоит только из девяти ингредиентов), который похож на обычный травяной напиток.

Умебо чай

Это очень освежающий летний напиток. Возьмите мякоть одной сливы умебоши и варите ее в течение получаса в поллитра воды, накрыв кастрюлю крышкой. Затем процедите напиток и, если нужно, разбавьте водой. Перед употреблением дайте чаю остыть.

Банча чай с добавлением шою/соевого соуса

Этот чай укрепляет кровь, если она находится в кислотном состоянии. Также он помогает снять усталость, головную боль в случае чрезмерного употребления простых сахаров и/или фруктовых соков и стимулирует кровообращение.

Положите в чашку одну чайную ложку шою/соевого соуса. Залей его чашкой горячего чая банча (*twig* или *stem*). Размешайте смесь и пейте напиток горячим.

Уме-шо банча

Этот напиток помогает укрепить кровь, регулирует пищеварение и кровообращение, избавляет от усталости и слабости, облегчает состояние в случае избыточного употребления простых сахаров (включая фрукты, фруктовые соки и другие кислотообразующие продукты и напитки).

Положите в чайную чашку одну сливу умебоши (или половинку). Добавьте половину чайной ложки или одну чайную ложку соевого соуса шою. Залейте все это горячим чаем банча (*twig* или *stem*) и размешайте. Пить напиток нужно горячим.

Напиток из кузу

Укрепляет пищеварение, придает жизненные силы и снимает усталость.

Разведите одну чайную ложку (с горкой) кузу двумя чайными ложками холодной воды. Затем добавьте одну чашку холодной воды. Доведите смесь до кипения, сделайте медленный огонь и варите, постоянно помешивая, пока жидкость не станет прозрачной. Добавьте одну чайную ложку соевого соуса тамари и тщательно размешайте напиток.

Уме-шо кузу

Этот напиток улучшает пищеварение и способствует накоплению энергии.

Разведите одну чайную ложку (с горкой) кузу двумя-тремя чайными ложками холодной воды. Перелейте смесь в кастрюлю и добавьте одну чашку холодной воды. Доведите смесь до кипения на среднем огне. Постоянно ее помешивайте (чтобы не было комков), пока жидкость не станет прозрачной. Сделайте самый маленький огонь. Добавьте мякоть половинки или целой сливы умебоши, предварительно мелко нарезанной или натертой до консистенции пасты. Добавьте соевый соус шою (от нескольких капель до чайной ложки) и аккуратно все перемешайте. Варите на медленном огне 2–3 минуты. Пейте напиток горячим.

Уме-шо кузу с имбирем

Этот напиток употребляется с теми же целями, что и уме-шо кузу, однако он более эффективно воздействует на пищеварительную систему и согревает тело.

Готовьте напиток так же, как уме-шо кузу, добавив 1/8 чайной ложки натертого свежего имбиря в конце приготовления, и аккуратно размешайте смесь. Варите напиток полминуты на медленном огне и пейте горячим.

Чай из черных соевых бобов

Этот чай согревает тело, помогает смягчить работу кишечника и «открывает» голос.

Насыпьте в кастрюлю чашку черных соевых бобов. Добавьте полоску комбу длиной пять сантиметров (предварительно замоченную в воде и мелко нарезанную). Все это залейте четырьмя чашками воды и доведите смесь до кипения. Сделайте медленный огонь и варите 30–45 минут. Напиток должен получиться темного цвета, сладковатым в горячем виде. Бобы можно варить дольше, пока они не станут мягкими и съедобными.

Чай из грибов шиитаки

Этот чай традиционно известен своими жаропонижающими

свойствами. Он также помогает избавиться от скоплений животных жиров и способствует расслаблению при «зажатых» и напряженных состояниях.

Замочите один гриб шиитаке в чашке воды на 20–30 минут. Когда он станет мягким, мелко нарежьте его. Вскипятите воду, сделайте маленький огонь и варите напиток 10–15 минут. Когда чай будет уже почти готов, добавьте щепотку морской соли или пару капель соевого соуса шою. Пейте напиток горячим.

Примечание. Если вы готовите чай для детей до одного года, не следует добавлять приправу.

Чай из комбу

Этот чай укрепляет кровь, а также помогает избавиться от скопления животных белков и жиров в теле. Он известен своими успокаивающими свойствами. Также помогает восстановить оптимальную работу нервной системы и поддерживает ясность мышления.

Возьмите кусочек водоросли комбу длиной 7–8 сантиметров и протрите его влажной тканью. Залейте его литром воды и доведите воду до кипения. Сделайте маленький огонь, накройте емкость крышкой и варите напиток, пока вода не испарится наполовину (10–15 минут). Выпейте одну чашку чая горячим. Остаток можно разогревать и пить по 2–3 чашки в день.

Чай из бобов азуки

Этот чай регулирует работу почек и мочевыделительной системы. Также помогает смягчить работу кишечника.

Положите одну чашку бобов в кастрюлю с полоской комбу длиной пять сантиметров (предварительно замоченной в воде и мелко нарезанной). Добавьте четыре чашки воды и доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и варите около получаса. Процедите чай и пейте его горячим.

Домашние рецепты

Сок из зелени овощей

1 чашка зелени дайкона,
1 чашка капусты,
1 чашка зеленого лука,
1 чашка зелени с крупными листьями (коллард, кале).

Сделайте сок из овощей. Лучше всего мелко их нарезать, подавить рукой в сурибачи, а затем отжать сок. Поварите сок на медленном огне 2–3 минуты. Добавьте пару капель лимонного или мандаринового сока. В качестве альтернативы можно смешать две части сока зеленых овощей с одной частью яблочного сока или сидра.

Сок из листовых зеленых овощей

Этот напиток помогает растворить тяжелые отложения протеина и животных жиров.

Очень мелко нарежьте два или три вида зеленых овощей с крупными листьями (кале, коллард, одуванчик, листья дайкона или репы, пекинская капуста). Залейте овощи водой в пропорции 1: 2. Сделайте медленный огонь, доведите смесь до кипения и варите 3–5 минут. Добавьте щепотку соли и пару капель шою/ соевого соуса в конце приготовления и размешайте. Пейте напиток горячим или комнатной температуры.

Примечание. Листовые овощи можно использовать несколько раз.

Яблочный соус с кислинкой

Почистите и натрите на терке кислое зеленое яблоко (например, сорта «Грэнни смит»). Положите его в маленькую кастрюлю. Добавьте немного воды и варите яблоко на медленном огне в течение двух минут.

Яблочный сидр с мандариновым или лимонным соком

Выжмите сок из мандарина или лимона в маленькую чашку охлажденного яблочного сидра.

Паровые овощи с лимонным соком

Возьмите любые крупные зеленые листовые овощи и варите их на интенсивном пару 1–4 минуты. Затем переложите их на блюдо. Добавьте несколько капель лимонного сока и подавайте к столу.

Зеленая магма

Этот прохладный, освежающий, простой напиток укрепляет кровь благодаря ячменной траве с высоким содержанием хлорофилла. Помогает расслабить чрезмерно «зажатую» печень. Вероятно, это самый быстрый и безопасный способ гармонизировать печень без риска возникновения побочных эффектов. Напиток можно пить регулярно в качестве тонизирующего средства. Покупайте продукт в магазине здоровой пищи.

Амасаке с лимонным или мандариновым соком

Выжмите сок из лимона или мандарина в маленькую чашку с охлажденным амасаке. Выпейте.

Уксус из коричневого риса или умебоши

Используйте его изредка и по чуть-чуть. В избытке напиток может вызвать «зажатость».

Отдавайте предпочтение кисло-сладкому вкусу. При нарушениях в работе печени заменяйте сладкий вкус на кисло-сладкий.

Пластыри, повязки и компрессы, скрабы

Скраб для тела помогает активизировать кровообращение, очистить кожу, избавиться от жировых отложений, а также открыть поры, чтобы обеспечить мягкое и регулярное удаления из организма избытка жиров и токсинов. Скраб нужно применять 1–2 раза в день, утром и (или) перед сном, до или после водных процедур, но не во время них.

Смочите маленькое хлопковое полотенце (кусочек ткани) в горячей воде, затем отожмите его. Протрите им все тело. Когда полотенце остынет, снова смочите его в горячей воде. Не забывайте про руки и ступни – протрите каждый пальчик. Кожа должна стать розовой или слегка покраснеть. Если кожа забита жировыми отложениями, это может случиться только через несколько дней после применения скраба.

Имбирный скраб для тела

Способ применения скраба см. выше. Вместо обычной воды возьмите имбирную. Ниже следует рецепт имбирного компресса. Воду, оставшуюся после него, можно использовать и для данной очистительной процедуры.

Имбирный компресс

Имбирный компресс применяют для устранения застойных явлений, снятия напряжения и стимуляции кровообращения.

Вскипятите примерно один галлон[25] воды. Пока вода нагревается, натрите корень имбиря на терке – у вас должен получиться «мячик» размером с бейсбольный. Когда вода почти закипит, уменьшите огонь. Положите натертый имбирь в двойной слой марли. Затем возьмите марлю за два конца, потяните за них и выжмите имбирный сок в воду. Вода в это время не должна кипеть. Положите мешочек с имбирем в кастрюлю на пять минут. Смочите полотенце в имбирной воде, хорошо его отожмите и приложите к телу, в той его части, где это необходимо. Поверх компресса положите еще одно полотенце (сухое), чтобы поддерживать тепло.

Каждые 2–3 минуты меняйте полотенце на свежее, горячее. Можно пользоваться сразу двумя полотенцами, чтобы в промежутке между компрессами кожа не остывала. Продолжайте

делать аппликации в течение 10–15 минут, пока кожа не покраснеет.

Важное примечание. Людям с серьезными заболеваниями, например такими как рак, нельзя применять имбирные компрессы более одного-двух раз, а прикладывать их нужно в общей сложности не более чем на 4–5 минут.

Сидячая ванна с дайконом

Сидячая ванна с дайконом согревает тело, а также помогает избавиться от неприятных запахов, вызванных употреблением животной пищи. Она выводит из тела избыток жира и масла, поэтому ее рекомендуют в случае возникновения проблем с кожей. Также эта процедура способствует оздоровлению женской репродуктивной системы.

Засушите свежие листья дайкона в темном месте – они станут коричневыми и ломкими. Если у вас нет листьев дайкона, подойдет зелень репы или горсть водорослей араме. Положите 4–5 пучков сушеных листьев или жмень араме в большую кастрюлю. Залейте их 4–5 литрами воды и доведите до кипения. Сделайте средний огонь и варите, пока вода не станет коричневой.

Затем добавьте одну чашку морской соли и хорошо размешайте смесь, чтобы соль растворилась. Полученную жидкость перелейте в ванну – обычную или маленькую. Долейте горячей воды столько, чтобы она была вам по пояс, когда вы сидите в ванне. Добавляйте воду, делая ванну настолько горячей, насколько это возможно. Верхнюю часть тела накройте большим полотенцем, чтобы вызвать потоотделение.

Принимайте ванну в течение 10–20 минут. При этом кожа в области бедер сильно покраснеет и станет горячей. По завершении процедуры оберните чем-нибудь бедра, чтобы поддерживать тепло. Это ванна наиболее эффективна перед сном, но принимать ее надо как минимум через час после еды.

Соленый чай банча

Применяется для облегчения застойных явлений в носовой полости и очищения вагинальной области.

Добавьте достаточное количество соли в теплый (комнатной температуры) банча чай, чтобы он стал чуть менее соленым, чем морская вода (примерно полчайной ложки на чашку). Полученной жидкостью можно глубоко промывать носовую

полость или делать спринцевания. Соленый чай банча также поможет при проблемах с глазами, горлом и ротовой полостью.

Сидячая ванна с солью

Приготовьте ванну, бросив в горячую воду горсть морской соли.

Подмывание

Помогает избавиться от застойной слизи и жира в матке и вагинальной области.

Возьмите 0,9 литра чая банча, охлажденного до температуры тела. Добавьте 4–5 щепоток морской соли, сок половинки лимона или две чайные ложки уксуса из коричневого риса или уксуса умебоши. Размешайте все. Полученный раствор перелейте в сосуд для спринцевания и совершите процедуру после приема сидячей ванны.

Ванночка для ступней

Помогает стимулировать кровообращение и поток энергии, а также согревает тело.

Растворите горсть соли в 3,5 литра горячей воды. Опустите ноги в таз, чтобы вода оказалась вам по щиколотку. Принимайте ванночку в течение 10–20 минут. Процедура оказывает расслабляющее действие. Лучше всего делать процедуру перед сном, чтобы усилить ее целебные свойства.

Пластырь из тофу

Снимает жар эффективнее, чем пакет со льдом.

Выжмите воду из тофу, затем разомните его и добавьте 10–20 процентов кондитерской муки (от количества тофу) и 5 процентов натертого имбиря (от количества тофу). Смешайте ингредиенты и приложите их прямо к коже. Меняйте повязку каждые два-три часа или чаще, если пластырь становится очень горячим.

Пластырь из тофу и злаков

Следуйте рецепту, изложенному выше. Добавьте злаки, если пластырь из тофу кажется вам слишком холодным. Смешайте приготовленные и охлажденные до комнатной температуры цельные злаки (рис или ячмень) с размятым тофу в пропорции 1:1. Способ наложения пластыря тот же, что был описан в предыдущем рецепте.

Хлорофилловый пластырь

Хлорофилловый пластырь помогает снять жар. Его также применяют при ожогах.

Мелко нарежьте несколько зеленых листовых овощей. Подойдут листья дайкона, кале, коллард или пекинской капусты. Положите овощи в сурибачи и хорошо растолчите их. Добавьте 10–20 процентов неотбеленной белой муки (от общей массы овощей) и сделайте из смеси пасту. Нанесите смесь слоем толщиной в 1–1,5 сантиметра на полотенце или повязку и приложите прямо на кожу (смесью на кожу). Оставьте на 2–3 часа.

Пластырь из зеленой глины

Пластырь из зеленой глины известен свойством оттягивать избыток жидкости и жиров, облегчая боль в суставах и помогая избавиться от жировых отложений.

Смешайте зеленую глину с достаточным количеством воды, чтобы получилась клейкая масса. Приложите ее непосредственно на поврежденное место и накройте хлопковым полотенцем. Оставьте на три часа или на ночь.

Пластырь из коричневого риса и мисо

Пластырь из коричневого риса и мисо применяют для смягчения затвердевших жировых отложений.

Возьмите приготовленный коричневый рис (охлажденный до комнатной температуры) и тщательно растолчите его в сурибачи. Смешайте его с таким же количеством мисо. Добавьте 3–4 процента (от общей массы микстуры) натертого имбиря, хорошенько все перемешайте, подлейте немного воды, чтобы пластырь получился мягким. Нанесите смесь слоем толщиной 1–1,5 сантиметра на хлопковое полотенце. Приложите микстуру прямо к коже (смесью к коже) и оставьте на 3 часа или дольше.

Закрепите пластырь, перевязав его бинтом или повязкой из хлопковой ткани.

Пластырь из комбу

Пластырь из комбу помогает при порезах кожи, шрамах и радиационных ожогах.

Замочите полоски комбу (их длина зависит от размеров поврежденной области). Отрежьте их так, чтобы их можно было положить двойным слоем на место, требующее лечения. Приложите замоченный комбу прямо к коже. Накройте место хлопковой тканью и оставьте на три часа или дольше.

Горчичный пластырь

Горчичный пластырь помогает избавиться от застойных явлений и стимулирует кровообращение. Особенно полезен в случае проблем с легкими: при кашле и скоплении слизи. Также помогает при ригидности мышц.

Пока вы готовите пластырь, нагрейте два полотенца. Растолчите горчичные зерна – у вас должна получиться горсть порошка. Можно также использовать готовый порошок или горчичный спред. Вскипятите немного воды и добавьте ее к горчице – микстура будет иметь консистенцию пасты.

Нанесите пасту на половину тройного слоя бумажных полотенец или на один слой вощеной бумаги. Сложите бумагу пополам, чтобы паста оказалась внутри. Положите полотенце на область тела, которую вы лечите. А поверх – завернутую в бумагу горчицу, которую следует накрыть еще одним полотенцем. Держите пластырь, пока не почувствуете дискомфорт от жара (обычно 10–15 минут). Кожа в результате процедуры покраснеет – это нормально.

Примечание. Не прикладывайте горчичный пластырь непосредственно на кожу, так как это вызовет ожог! Если немного горчицы случайно попало на кожу, смажьте эту область небольшим количеством оливкового или другого овощного масла. Если вы ставите этот пластырь детям, смешайте горчичный порошок с равной частью муки.

В случае проблем с легкими пластырь можно прикладывать на грудную клетку и/или на спину. При острых состояниях ставьте пластырь 2–3 раза в день, но не слишком часто, чтобы не обжечь кожу.

Солевой пакет

Солевой пакет согревает и облегчает напряжение в разных частях тела. Его применяют при ригидности мышц, менструальных болях, приступах боли в желудке и кишечнике, кладут на брюшную полость при расстройстве желудка.

Возьмите сковороду из нержавеющей стали и обжарьте на ней 500–700 граммов соли, пока она не станет очень горячей. Заверните соль в толстое хлопковое полотенце и обезопасьте компресс, перевязав его тесемкой. Приложите его к месту, требующему лечения. Когда соль начинает остывать, заменяйте ее или подогревайте снова. Сохраните соль для последующих компрессов. Соль можно выбросить, когда она станет серого цвета и перестанет держать тепло.

Пластырь из картофеля таро

Пластырь из картофеля таро помогает выводить кровь, гной, углерод, избыток белков и жиров из фурункулов и опухолей. Перед тем как приложить пластырь из таро, можно сделать очень быстрый имбирный компресс (3–5 минут), чтобы согреть кожу и улучшить эффективность пластыря. Если пластырь кажется слишком холодным, сверху на него можно положить солевой пакет. Если от пластыря начинает чесаться кожа, перед аппликацией ее можно смазать кунжутным маслом.

Почистите картофель таро, затем натрите его на терке. Добавьте пять процентов (от общей массы картофеля) натертого имбиря и перемешайте. Если от имбиря у вас сильно чешется кожа, то в этом случае его можно не класть. Если паста получилась слишком жидкой, добавьте немного неотбеленной белой муки. В то же время паста должна оставаться сырой, напоминая по консистенции грязь или жидкий цемент. Нанесите смесь слоем толщиной 1–1,5 сантиметра на чистую хлопковую ткань. Приложите прямо к коже на поврежденную область (смесью к коже). Оставьте пластырь примерно на 4 часа. Если компресс засох и прилип к коже, смочите его теплой водой.

Обычный картофельный пластырь

Хоть пластырь из обычного картофеля не так эффективен, как пластырь из таро, его можно использовать, если таро вам недоступен.

Возьмите картофелину (лучше зеленую) и натрите ее. Если клубень очень водянистый, выжмите из него лишнюю воду, положив его предварительно в двойной слой марли. Мелко нарежьте сырые листовые овощи (кале, коллард, водяной кресс и т. д.) в равных количествах, затем растолчите их в суribачи. К получившейся смеси добавьте около десяти процентов (от общей массы овощей) натертого имбиря и тщательно перемешайте все ингредиенты. Если паста получилась слишком водянистая, добавьте немного неотбеленной белой муки, чтобы по консистенции смесь напоминала грязь или жидкий цемент. Способ применения пластыря тот же, что и в предыдущем рецепте.

Гречишный пластырь

Гречишный пластырь прикладывают к распухшим местам на руках и ногах. Он помогает вывести удерживаемую воду или другие жидкости.

Смешайте гречневую муку с небольшим количеством кунжутного масла. Добавьте горячей воды, чтобы по консистенции смесь напоминала жестковатое тесто. Нанесите ее на хлопковую ткань слоем в 2 сантиметра. Затем приложите ее непосредственно к воспаленному месту (смесью к коже). Снимите через час или два. Когда пластырь оттянет жидкость, тесто станет мягким и водянистым. После этого можно заменить пластырь новым – с твердым тестом.

Пластырь из тофу

Пластырь из тофу помогает при сотрясении мозга, геморрое, лихорадках и ожогах. Во многих случаях он эффективнее ледяных компрессов.

Возьмите кусок тофу, выжмите из него жидкость, а затем растолчите его в суribачи. Добавьте 10–20 процентов (от количества тофу) неотбеленной белой муки и 5 процентов натертого имбиря. Тщательно все перемешайте. Приложите смесь прямо к коже и накройте полотенцем. Пластырь можно закрепить, наложив бинтовую повязку или перевязав его хлопковой лентой. Меняйте пластырь каждые два-три часа, или когда он становится горячим.

Пластырь из корня лотоса и имбиря

Пластырь из корня лотоса и имбиря традиционно известен своей эффективностью при удалении застывшей слизи из бронхов, горла, легких или носовых пазух.

Натрите на терке свежий корень лотоса. Получившейся массы должно хватить на компресс толщиной 1–1,5 сантиметра. Тщательно смешайте ее с пятью процентами (от общей массы) натертого имбиря и 10–15 процентами неотбеленной белой муки. Нанесите смесь на ткань или бумажное полотенце и приложите непосредственно к коже (смесью к коже). Отставьте на 20–60 минут.

Примечание. Эффект аппликации можно усилить, если перед ней поставить пятиминутный имбирный компресс. Чтобы избавиться от отложений слизи в синусах, пластырь можно оставить на несколько часов или на ночь. Для этого сшейте марлевую повязку с дырочками для носа и глаз. Пластырь из корня лотоса должен покрывать область вокруг глаз и выше носа. Аппликацию следует повторять на протяжении 7–10 дней. Иногда ее эффективность проявляется после 2–3-й недели. Однако она может быть очень эффективной при очищении пазух. Во время лечения слизь в виде водянистой или густой консистенции выходит через нос или глаза.

Пластырь из хато муги

Пластырь из хато муги применяется для гармонизации энергетических процессов в теле. Он смягчает затвердевшие жировые или белковые отложения и выводит их из организма.

Приготовьте хато муги. Возьмите одну часть зерна к трем частям воды. У вас должна получиться мягкая кашица. Дайте ей остыть до комнатной температуры, а затем растолчите в суribачи до консистенции пасты. Добавьте пять процентов натертого имбиря. Тщательно все перемешайте. Нанесите смесь слоем толщиной 3–5 сантиметров на ткань из хлопка. Приложите пластырь к поврежденному месту (смесью к коже). Закрепите его бинтом или хлопковой тесемкой и оставьте на несколько часов.

Выздоровление

Существуют три пути, которые ведут к укреплению здоровья и исцелению любого состояния. Нам понадобится 120 дней для того, чтобы совершить необходимые перемены. Ниже я повторю ключевые рекомендации. Они касаются тела, эмоций и духовной составляющей жизни.

Тело. Включите в свой рацион разнообразные злаки, овощи, фрукты, немного животной пищи (если хотите). Иногда балуйте себя вкусненьким. Высыпайтесь. Каждый день выделяйте время для физических упражнений. Выполняя их, дышите медленно, глубоко, диафрагмой. Найдите время для того, чтобы очистить себя и окружающее пространство. Сделайте ваш дом комфортным местом для жизни, наполните его гармонией.

Ваша диета идет вам на пользу? Как узнать об этом? Для диагностики используйте таблицу «Семь уровней болезни, здоровья и сознания».

Наши белые кровяные клетки обновляются каждые десять дней. Спустя этот короткий срок мы можем почувствовать улучшение в состоянии нашего здоровья и работе иммунной системы. Более ощутимые перемены проявятся через 120 дней, когда обновятся наши красные клетки крови.

В каком состоянии ваша кожа, зубы и десны? Как вы можете сделать свою диету более щелочной? Если вы чувствуете себя зажатым и (или) у вас жесткий стул, ешьте больше овощей и уделяйте внимание разнообразию при выборе продуктов. Если вы чувствуете, что витаете в облаках и (или) у вас мягкий стул, ешьте больше злаков.

Вам слишком тепло или холодно? Попробуйте другие способы приготовления пищи и отрегулируйте свою чувствительность к температуре. Как вы можете изменить свой образ жизни, чтобы достичь баланса?

Эмоции. Становитесь ли вы ближе к самим себе и к другим? Позволяете ли себе чувствовать во время общения? Принимаете ли вызовы, которые бросает вам жизнь? Чувствуете ли вы себя комфортнее в дискомфортных обстоятельствах? Жизнь – для радости. Нам дано все для того, чтобы использовать трудности, с которыми мы сталкиваемся, для нашего развития, извлекая из них уроки. Мы можем выйти на качественно новый уровень жизни и получать от этого удовольствие.

Духовность. Каждый день уделяйте время размышлениям над большой картиной жизни. Какой поступок приблизит вас к

Большой жизни? Перед тем как принять решение, задайте себе вопрос: это решение приближает меня к мечте или отдаляет от нее? Развиваете ли вы свою интуицию?

Постоянство. Ежедневные изменения приводят к длительному улучшению. Вы достойны усилий, в результате которых вы сможете всецело наслаждаться жизнью.

Дышите медленно, глубоко через нос, брюшной полостью. Язык – на нёбе, за верхними зубами, расслаблен. Спину держите прямо, голова – будто подвешена за макушку ниточкой. Время от времени освобождайте голову от мыслей. Если начинаете думать, возвращайтесь к дыханию. Замедляя дыхание, мы умеряем огонь наших сильных эмоций.

Полыхающее или спокойное пламя.
Душа согревается или сгорает.
Долговечность или возбуждение,
которое быстро спадает.
Что выбираете вы?

Проверка временем

Один из моих наиболее важных жизненных уроков заключается в том, чтобы год за годом выходить на новый уровень в практиках, поддерживающих здоровье на определенных телесном, эмоциональном и духовном уровнях. Возможно, когда-то быть здоровым для вас означало правильно питаться, делать зарядку, поддерживать эмоциональный и духовный баланс. Однако со временем тело становится более чувствительным к жизненным обстоятельствам и окружающей среде. И чтобы обрести баланс, важно менять свои практики и выводить их на новый уровень. Постоянно бросая себе небольшие вызовы, мы поддерживаем наше здоровье. Выполнение одних и тех же упражнений приводит к отсутствию развития. Люди часто говорят: «Я занимаюсь спортивной ходьбой с двадцати лет». Это же касается привычек в питании. «Ежедневно я пью по две чашки кофе (по несколько бокалов вина) в течение вот уже тридцати лет!» Однако пища, которая когда-то для нас была полезна, может вызвать застой в другой период жизни.

Также задайте себе следующие вопросы. Становлюсь ли я ближе к своему партнеру? Или эмоционально держу дистанцию? Сохраняю ли я «статус кво», чтобы он (она) не почувствовал(а) мою уязвимость?

Не ограничены ли мои духовные практики? Не превратились ли они в рутину? Открыт ли я к новому восприятию мира? Контролирую ли я ситуации, основанные на выводах, сделанных из прошлого опыта, чтобы избежать неизвестного? Возможно, я могу расти, развивая свою интуицию и доверяя ей, рискуя, следуя потоку, могу спонтанно двигаться, принимая жизненные вызовы.

Моя радость в надежде на лучшее будущее? Или в сентиментальном прошлом? Делаю ли я все возможное в настоящий момент? Как я могу это сделать? Я больше работаю или отдыхаю? Я все тщательно планирую или просто следую своему пути? Обратите внимание на свои повседневные дела и занятия. Действительно ли они приносят вам пользу?

С каждым днем иду все глубже,
наблюдаю и слушаю каждый момент.
Идти на поводу у своих мыслей?
Или позволить им служить мне?
Зачем, когда и где?
Сейчас – единственный момент,
в котором я уверен.

Я просто знаю. Ответы возникают сами по себе.
Глубоко и медленно дышу.
Правильно питаюсь день за днем.

Литература и интернет-ресурсы

Anne Marie Colbin. *The Book of Whole Meals*. Ballantine books. 1979.

Aveline Kushi, Wendy Esko. *The Changing Seasons*. Avery Publishing. Group, Inc. 1985

Aveline Kushi. *The Complete Guide to Macrobiotic Cooking*. Warner Books, Inc. 1985, rev. 1987

Bill Tara. *Macrobiotics and Human Behavior*. Japan Publications.

C. K. Chu. *Eternal Spring Nui Kung*. www.chutaichi.com

Herman Aihara. *Basic Macrobiotics*. Japan Publications.

Mary Estella. *Natural Foods Cookbook*. Japan Publications Inc. 1985.

Meredith McCarty. *American Macrobiotic Cuisine*. Turning Point Publications. 1986.

Michio Kushi. *The Book of Macrobiotics*.

Seymour Koblin. *Shaping Our Destiny. Soulstar Creations*.

www.seymourkoblin.com

Alkaline Water Filtration and Infrared Sauna. www.hightechhealth.com

Dehydrators and Juicers. www.discountjuicers.com/teflex.html

Gold Mine Natural Food Co. San Diego, CA

http://www.goldminenaturalfood.com

notes

Примечания

1

В оригинальном тексте автор обращает внимание на игру слов, которая присутствует в английском языке: слово «dis-ease», обозначающее болезнь, можно разложить на слоги и перевести как «отсутствие легкости». – *Здесь и далее примеч. пер.*

2

Начало трактата «Дао Дэ Цзин», перевод Ян-Хин Шуна.

3

Четверостишие из классического текста даосизма *Fifty Verses to Resolve Doubts*, перевод с англ. по тексту, приведенному в издании Thomas Cleary. *The Taoist Classics* 2. Shambala Boston. 1999, с. 319.

4

В оригинальном тексте автор обращает внимание, что английское слово *deadline* обозначает «конечный срок», буквально же оно переводится как «смертельная линия».

5

Автор обращает внимание на игру слов в английском языке; глагол *rationalize* можно разложить на части – *rational* и *lies* и перевести как «рациональная ложь».

6

Источник: *The Book of Macrobiotics*. Michio Kushi, Japan Publications, Inc., 1977, p. 73. – *Примеч. авт.*

Источник: Министерство сельского хозяйства США. – *Примеч. авт.*

8

Физиологическая потребность витамина B_{12} для взрослых жителей России составляет 3 мкг/сутки – согласно данным «Норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации от 18 декабря 2008 г.».

9

Физиологическая потребность в железе для взрослых жителей России – 10 мг/сутки (для мужчин) и 18 мг/сутки (для женщин).

10

Анилин – бесцветная, ядовитая, маслянистая жидкость, относится к производным бензола. – *Примеч. авт.*

11

Источник: Dr. Rudolph Ballentine. *Diet and Nutrition* Himalayas International Institute, 1978, p. 415. – *Примеч. авт.*

12

Это 37 градусов по Цельсию.

13

Источник: *One Peaceful World by Michio Kushi.* Alex Jack. – *Примеч. авт.*

14

Одна чашка – это кулинарная мера объема в США для твердых и жидких продуктов, равная 237 мл.

15

1 дюйм = 2,54 см. Далее в тексте дюймы переведены в сантиметры.

16

1 кварта – единица объема жидких тел, равная 0,946 литра. Далее в тексте кварты переведены в литры, 1 кварта округлена до 0,9 л.

17

Круглая, глубокая сковорода, используемая в китайской кухне.

18

Не путайте с хлебопекарными дрожжами.

19

Сурибачи – кухонная утварь, часто используемая в макробиотической кухне. Представляет собой зубчатую ступку и пестик для растирания ингредиентов.

20

1 фунт равен 453,59 г. Далее в тексте фунты приводятся в граммах, 1 фунт округлен до 450 грамм.

21

1 унция – единица массы, равная 28,35 г. Далее в тексте унции приведены в граммах, 1 унция округлена до 30 грамм.

22

176,6 ˚C.

23

Около 175 °C. Далее в тексте градусы по Фаренгейту переведены в градусы по Цельсию.

24

1 пинта = 0,473 л.

25

1 американский галлон = 3,78 л. Далее в тексте галлон переведен в литры и округлен до 3,5 литра.